



MEINE IDEENQUELLE

Beschäftigung und Aktivierung

Monat für Monat neue Ideen für Ihre Betreuungskräfte
in der Tagespflege



Impressum

Meine Ideenquelle – Beschäftigung und Aktivierung



„Monat für Monat neue Ideen für Ihre Betreuungskräfte in der Tagespflege“
erscheint im PPM Verlag PRO PflegeManagement, ein Unternehmensbereich
der VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG

Herausgeberin: Kathrin Righi, Bonn

Produktmanagement: Erika Klinkhammer, Bonn

Autor: Anne Brandt, Norderstedt (Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein)

Titelgestaltung und Satz: τ-lexis · O. Lange, Heidelberg

Bildnachweis: Titelbild © belahoche; annabell2012; arborpulchra; Peti; Claudia Paulussen; NDTeam;
JackF; Monkey Business; doris oberfrank-list; Smileus; Alekss; Konstantin Bajdin (alle fotolia.com);
alle restlichen Abbildungen © Katja Giszas

1. Auflage 2019

Verlag PRO PflegeManagement

Telefon: 02 28 / 9 55 01 30

Telefax: 02 28 / 35 97 10

Telefax (Redaktion): 02 28 / 35 93 58

Internet: www.ppm-verlag.org

© 2019 by PPM Verlag PRO PflegeManagement, ein Verlagsbereich der VNR Verlag für die Deutsche
Wirtschaft AG, Bonn, Amtsgericht Bonn HRB 8165

Vorstand: Richard Rentrop

Alle Angaben in dieser Broschüre wurden mit äußerster Sorgfalt ermittelt und überprüft. Sie basieren
jedoch auf der Richtigkeit uns erteilter Auskünfte und unterliegen Veränderungen. Eine Gewähr kann
deshalb nicht übernommen werden, auch nicht für telefonisch erteilte Auskünfte.

Vervielfältigungen jeder Art sind nur mit Genehmigung des Verlags gestattet.

Bibliografische Informationen der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detail-
lierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.ddb.de abrufbar.

Inhalt – Monate

Januar

-  Winterimpressionen: Was fliegt denn da? Locken Sie im Winter die Vögel mit selbst gemachtem Vogelfutter und Futterampeln an
-  Es duftet nach Weihnachten und Winter
-  Mit Naturmaterialien zaubern Sie eine stimmungsvolle Tischdekoration
-  Fördern Sie die Konzentration Ihrer Gäste mit dieser „Glücks-Gedächtnisgymnastik“
-  Mit diesem Winterrätsel schaffen Sie Erfolgserlebnisse
-  Kerzenlicht und Poesie bringen Gemütlichkeit ins Haus
-  Was wäre, wenn ... – philosophieren Sie mit Ihren Gästen über Gedanken zum Jahresanfang
-  Leckere Getränke wärmen Herz und Hände

Februar

-  So locken Sie den Frühling mit selbst gemachten Lichtern herbei
-  Nutzen Sie den ausklingenden Winter, um mit Ihren Gästen einen Schneemann zu bauen
-  Meinungsbarometer „Karneval“ – mit dieser Kurzaktivierung erfahren Sie die Wünsche Ihrer Gäste
-  Kurze Erinnerungsimpulse fördern das Wohlbefinden
-  Nutzen Sie den Welttag der Eisbären als Gesprächsimpuls
-  Humor macht das Leben (nicht nur in der Faschingszeit) leichter

März

-  Mit bunten Schmetterlingen begrüßen Ihre Gäste den Frühling
-  Zugabe für begeisterte Schmetterlingsbastler: Serviettenringe mit Schmetterlingen
-  Es ist so weit: Die Materialien kommen zum Einsatz
-  Bewegungsmaterialien schnell, einfach und kostengünstig herstellen – so wird's gemacht!
-  Dieses Schmetterlings-Frühlingsquiz fördert spielerisch die Konzentration Ihrer Gäste
-  Fachsimpeln Sie über Schmetterlinge mit Ihren Tagesgästen

April

-  Ostereier aus Papier bringen bunte Farbtupfer in Ihre Tagespflege
-  Verzaubern Sie Ihre Gäste mit Osterblumen aus Taschentüchern
-  Mit diesem ungewöhnlichen Sportgerät kommen Ihre Gäste in Schwung
-  Mit diesen selbst gemachten Tischdekorationen wird es feierlich
-  „Es grünt so grün ...“ selbstgemachte Tischdekoration aus Blumenkresse
-  Gedächtnisübungen
-  Basteln Sie ein Memory mit Tierkindern
-  Nutzen Sie die Welt der Kräuter als anregendes Gruppenangebot

Mai

-  Duftgenuss: Fertigen Sie Kräutersäckchen aus Lavendel an
-  Spielezeit im Mai: Maihalme fördern die Geschicklichkeit der Hände
-  Ein kreativer Dank an die Hände zeigt Lob und Dank auf
-  Bewegungsimpulse mit dem Schwungtuch

-  Bewegungsanregungen mit selbst gemachten Hanteln
-  Nutzen Sie die Welt der Kräuter als anregendes Gruppenangebot
-  Sie haben es in der Hand: Machen Sie Ihre Gäste auf den Welttag der Handhygiene am 5. Mai aufmerksam
-  „Mutters Hände“: Gedenken Sie mit Poesie des Muttertags
-  Mit diesem Kräuterquark erfrischen Sie die Sinne Ihrer Gäste
-  So schmeckt der Mai: Selbst gemachte schnelle Maibowle für Genießer

Juni

-  So gestalten Sie im Handumdrehen mit Ihren Gästen eine grüne Juni-Blumenwiese
-  Mithilfe von Wunschblumen erfahren Sie die Wünsche Ihrer Gäste
-  Einen Ball für sich allein und ein eigenes „Tor.“ Das lässt die Fußballprofis neidisch werden
-  Der Ball ist rund – mit diesen Ballspielen kommen Ihre Gäste in Bewegung
-  Der Klassiker unter den Erinnerungsangeboten – Betrachten persönlicher Fotos
-  Gegrillte Schokobananen: Mit diesem einfachen Dessert verbreiten Sie Sommerstimmung bei Ihren Tagespflegegästen
-  Mit diesem Sommerdrink stoßen Sie gemeinsam an

Juli

-  Gestalten Sie aus Naturmaterialien künstlerische Naturerlebnisse
-  Diese sommerlichen Schaum-Marienkäfer sind ein echter Hingucker
-  Gehen Sie mit Ihren Gästen auf Wahrnehmungs-Bildersafari
-  Sommerlicher Rätselspaß für Rätselfreunde
-  Fördern Sie den Spielspaß Ihrer Gäste mit diesem Marienkäfer-Punkte-Spiel
-  So schmeckt der Sommer

August

-  Ein Windrad bringt sommerliche Leichtigkeit
-  Mit einer Apfelprobe erfrischen Sie die Sinne Ihrer Gäste
-  Mit Appelpuzzles fördern Sie die Feinmotorik Ihrer Gäste
-  Obst und Gemüse sind gesund und auch zur Gedächtnisgymnastik geeignet. Bringen Sie beide Aspekte für Ihre Gäste mit folgenden Aktivierungsideen zusammen.
-  Diese Sommerpuzzles sind ein schöner Zeitvertreib für zwischendurch
-  Sommerzeit bedeutet Beerenzeit: So nutzen Sie diese leckeren Früchte für Ihre Aktivierungen

September

-  Bunte Regenmacher bieten Ihren Gästen entspannende Lauschk momente im September
-  Mit diesen bunten Papierfliegern zaubern Sie ein Lächeln auf die Gesichter Ihrer Gäste
-  Herbstgymnastik: So kreativ bringen Sie Ihre Gäste mit bunten Poolnudeln in Bewegung
-  So nutzen Sie kreativ die Herbstzeit mit Ihren Gästen: Dieser herbstliche Kranz ist eine Augenweide
-  Erinnerungspflege mit Erinnerungskisten
-  Jahreszeitliche Aktivierungen bieten Orientierung und Abwechslung

Oktober

-  Das Gute sichtbar machen: Was bringt Sie zum Lächeln?
-  Selbst gemachte Postkarten senden ein Lächeln in die Welt
-  Gehen Sie im Oktober auf Smiley-Safari

-  Diese Herbstleckerei bringt Ihre Gäste zum Lächeln
-  Mit diesen Smiley-Kekschen können Ihre Gäste lächelnd genießen

November

-  Mit diesen Regenbogen-Aktivitäten macht selbst der regnerische November Freude
-  Diese selbst gemachten Windlichter sind spitze
-  Praxistipp zur Umsetzung zeitgeschichtlicher Informationen – Gehen Sie mit Ihren Gästen auf Zeitreise
-  Gestalten Sie einen Dialog zwischen den Generationen
-  Warmer Tee bringt Gemütlichkeit für kältere Tage

Dezember

-  Jedes Jahr ein Highlight: ein selbst gemachter Adventskalender
-  Diese zauberhaften Engel aus Papier werden Ihren Gästen gefallen
-  Auch Senioren dürfen in der Advents- und Weihnachtszeit Süßes kreativ genießen
-  So einfach gestalten Sie eine Zeitreise in die Kindheit und Jugend Ihrer Gäste mit Demenz
-  Besinnliche Angebote für Weihnachtsmuffel



Inhalt – Rubriken



Basteln

- ❶ Winterimpressionen: Was fliegt denn da? Locken Sie im Winter die Vögel mit selbst gemachtem Vogelfutter und Futterampeln an
- ❷ So locken Sie den Frühling mit selbst gemachten Lichtern herbei
- ❷ Nutzen Sie den ausklingenden Winter, um mit Ihren Gästen einen Schneemann zu bauen
- ❸ Mit bunten Schmetterlingen begrüßen Ihre Gäste den Frühling
- ❸ Zugabe für begeisterte Schmetterlingsbastler: Serviettenringe mit Schmetterlingen
- ❹ Ostereier aus Papier bringen bunte Farbtupfer in Ihre Tagespflege
- ❹ Verzaubern Sie Ihre Gäste mit Osterblumen aus Taschentüchern
- ❺ Duftgenuss: Fertigen Sie Kräutersäckchen aus Lavendel an
- ❺ Spielzeit im Mai: Maihalme fördern die Geschicklichkeit der Hände
- ❺ Ein kreativer Dank an die Hände zeigt Lob und Dank auf
- ❻ So gestalten Sie im Handumdrehen mit Ihren Gästen eine grüne Juni-Blumenwiese
- ❻ Mithilfe von Wunschblumen erfahren Sie die Wünsche Ihrer Gäste
- ❻ Einen Ball für sich allein und ein eigenes „Tor.“ Das lässt die Fußballprofis neidisch werden
- ❼ Gestalten Sie aus Naturmaterialien künstlerische Naturerlebnisse
- ❼ Diese sommerlichen Schaum-Marienkäfer sind ein echter Hingucker
- ❽ Ein Windrad bringt sommerliche Leichtigkeit
- ❾ Bunte Regenmacher bieten Ihren Gästen entspannende Lauschemomente im September
- ❾ Mit diesen bunten Papierfliegern zaubern Sie ein Lächeln auf die Gesichter Ihrer Gäste
- ❿ Das Gute sichtbar machen: Was bringt Sie zum Lächeln?
- ⓫ Mit diesen Regenbogen-Aktivitäten macht selbst der regnerische November Freude
- ⓫ Jedes Jahr ein Highlight: ein selbst gemachter Adventskalender
- ⓫ Diese zauberhaften Engel aus Papier werden Ihren Gästen gefallen



Bewegung

- ❸ Es ist so weit: Die Materialien kommen zum Einsatz
- ❸ Bewegungsmaterialien schnell, einfach und kostengünstig herstellen – so wird's gemacht!
- ❹ Mit diesem ungewöhnlichen Sportgerät kommen Ihre Gäste in Schwung
- ❺ Bewegungsimpulse mit dem Schwungtuch
- ❺ Bewegungsanregungen mit selbst gemachten Hanteln
- ❻ Der Ball ist rund – mit diesen Ballspielen kommen Ihre Gäste in Bewegung
- ❾ Herbstgymnastik: So kreativ bringen Sie Ihre Gäste mit bunten Poolnudeln in Bewegung



Dekoration

- ❶ Es duftet nach Weihnachten und Winter
- ❶ Mit Naturmaterialien zaubern Sie eine stimmungsvolle Tischdekoration
- ❹ Mit diesen selbst gemachten Tischdekorationen wird es feierlich
- ❹ „Es grünt so grün ...“ selbstgemachte Tischdekoration aus Blumenkresse
- ❾ So nutzen Sie kreativ die Herbstzeit mit Ihren Gästen: Dieser herbstliche Kranz ist eine Augenweide
- ⓫ Diese selbst gemachten Windlichter sind spitze
- ⓫ Auch Senioren dürfen in der Advents- und Weihnachtszeit Süßes kreativ genießen



Gedächtnis

- ① Fördern Sie die Konzentration Ihrer Gäste mit dieser „Glücks-Gedächtnisgymnastik“
- ① Mit diesem Winterrätsel schaffen Sie Erfolgserlebnisse
- ② Meinungsbarometer „Karneval“ – mit dieser Kurzaktivierung erfahren Sie die Wünsche Ihrer Gäste
- ② Kurze Erinnerungsimpulse fördern das Wohlbefinden
- ③ Dieses Schmetterlings-Frühlingsquiz fördert spielerisch die Konzentration Ihrer Gäste
- ④ Gedächtnisübungen
- ④ Basteln Sie ein Memory mit Tierkindern
- ⑤ Nutzen Sie die Welt der Kräuter als anregendes Gruppenangebot
- ⑥ Der Klassiker unter den Erinnerungsangeboten – Betrachten persönlicher Fotos
- ⑦ Gehen Sie mit Ihren Gästen auf Wahrnehmungs-Bildersafari
- ⑦ Sommerlicher Rätselspaß für Rätselfreunde
- ⑧ Mit einer Apfelprobe erfrischen Sie die Sinne Ihrer Gäste
- ⑧ Mit Appelpuzzles fördern Sie die Feinmotorik Ihrer Gäste
- ⑧ Obst und Gemüse sind gesund und auch zur Gedächtnisgymnastik geeignet. Bringen Sie beide Aspekte für Ihre Gäste mit folgenden Aktivierungsideen zusammen.
- ⑨ Erinnerungspflege mit Erinnerungskisten
- ⑪ Praxistipp zur Umsetzung zeitgeschichtlicher Informationen – Gehen Sie mit Ihren Gästen auf Zeitreise
- ⑫ So einfach gestalten Sie eine Zeitreise in die Kindheit und Jugend Ihrer Gäste mit Demenz



Kommunikation

- ① Kerzenlicht und Poesie bringen Gemütlichkeit ins Haus
- ① Was wäre, wenn ... – philosophieren Sie mit Ihren Gästen über Gedanken zum Jahresanfang
- ② Nutzen Sie den Weltdag der Eisbären als Gesprächsimpuls
- ② Humor macht das Leben (nicht nur in der Faschingszeit) leichter
- ③ Fachsimpeln Sie über Schmetterlinge mit Ihren Tagesgästen
- ④ Nutzen Sie die Welt der Kräuter als anregendes Gruppenangebot
- ⑤ Sie haben es in der Hand: Machen Sie Ihre Gäste auf den Weltdag der Handhygiene am 5. Mai aufmerksam
- ⑤ „Mutters Hände“: Gedenken Sie mit Poesie des Muttertags
- ⑦ Fördern Sie den Spielspaß Ihrer Gäste mit diesem Marienkäfer-Punkte-Spiel
- ⑧ Diese Sommerpuzzles sind ein schöner Zeitvertreib für zwischendurch
- ⑨ Jahreszeitliche Aktivierungen bieten Orientierung und Abwechslung
- ⑩ Selbst gemachte Postkarten senden ein Lächeln in die Welt
- ⑩ Gehen Sie im Oktober auf Smiley-Safari
- ⑪ Gestalten Sie einen Dialog zwischen den Generationen
- ⑫ Besinnliche Angebote für Weihnachtsmuffel



Rezepte

- ① Leckere Getränke wärmen Herz und Hände
- ⑤ Mit diesem Kräuterquark erfrischen Sie die Sinne Ihrer Gäste
- ⑤ So schmeckt der Mai: Selbst gemachte schnelle Maibowle für Genießer
- ⑥ Gegrillte Schokobananen: Mit diesem einfachen Dessert verbreiten Sie Sommerstimmung bei Ihren Tagespflegegästen
- ⑥ Mit diesem Sommerdrink stoßen Sie gemeinsam an
- ⑦ So schmeckt der Sommer

- 8 Sommerzeit bedeutet Beerenzeit: So nutzen Sie diese leckeren Früchte für Ihre Aktivierungen
- 10 Diese Herbstleckerei bringt Ihre Gäste zum Lächeln
- 10 Mit diesen Smiley-Kekschen können Ihre Gäste lächelnd genießen
- 11 Warmer Tee bringt Gemütlichkeit für kältere Tage





Winterimpressionen: Was fliegt denn da? Locken Sie im Winter die Vögel mit selbst gemachtem Vogelfutter und Futterampeln an

Die einheimischen Vögel, wie z.B. Amsel, Kohlmeise oder Sperling haben es im Winter nicht leicht, ihr Futter zu finden. Unterstützen Sie die Vogelwelt und stellen Sie mit Ihren Tagesgästen selbst gemachtes Vogelfutter her. Zum einen ist dies eine sinnvolle Beschäftigung für Tierliebhaber und zum anderen können die Vögel an den Futterstellen beobachtet werden. Auch wenn Sie kein Gartengelände haben, können Sie Vögel vor Ihrer Einrichtung füttern. Denn längst haben sich die heimischen Vögel an die unterschiedlichen Lebensbedingungen gewöhnt und sind auch in weniger ländlichen Räumen und Städten zu finden. So können selbst ohne eigenen Garten Vögel auf dem Balkon oder auf dem Gelände vor Ihrer Tagespflegeeinrichtung gefüttert werden. Gemeinsam mit Ihren Gästen können Sie dann die Vogelarten bestimmen und das fröhlichen Treiben der Vögel betrachten. Dies wird sicherlich bei jedem Besuch für Ihre Tagesgäste immer wieder ein willkommenes Gesprächsthema sein. Selbstgemachtes Vogelfutter ist ebenso ein guter Gesprächsimpuls, um zu erfahren, was Ihre Gäste früher alle selbst gemacht haben.

Das Vogelfutter lässt sich schnell, einfach und billig selbst herstellen. Ihre Tagesgäste werden Freude an dieser winterlichen Beschäftigung haben.

Diese Zutaten benötigen Sie:

Grundrezept Vogelfutter

- ▶ 300 g Kokosfett (alternativ Butterschmalz oder Rindertalg)
- ▶ 2 Esslöffel Speiseöl
- ▶ 300 g Körnergemisch (z. B. $\frac{2}{3}$ Sonnenblumenkerne und $\frac{1}{3}$ Hanfsaat, ggf. zusätzlich etwas Haferflocken, Weizenkleie oder gehackte Nüsse)

Schritt für Schritt Anleitung

In nur 3 Schritten stellen Sie das Vogelfutter mit Ihren Gästen selbst her

1. Schritt: Erhitzen Sie das Fett, ohne dass es kocht, und geben Sie das Speiseöl und das Körnergemisch in die weiche Masse.
2. Schritt: Vermischen Sie durch Rühren alle Zutaten.
3. Schritt: Füllen Sie die Masse in ein geeignetes Gefäß.

Nach dem Abkühlen können Ihre Gäste den Vögeln im Garten oder auf dem Balkon das Futter reichen.

Variante 1: Sie geben das Vogelfutter in ein Gefäß oder fertigen Sie ein Futterherz

Bei der Wahl der Gefäße sind Ihrer Fantasie und der Fantasie Ihrer Gäste keine Grenzen gesetzt. Sie können die Masse z. B.,

in einen Untersetzter gießen, unterschiedliche Formen gestalten oder auch eine Futterampel aus einem Blumentopf herstellen. Für die Herstellung von z. B. Futterherzen legen Sie einfach ein Backblech mit

Alufolie oder Backpapier aus und füllen Ausstechförmchen in Herzform mit der noch warmen Futtermasse ca. 5 ml hoch. Ein Band zum Aufhängen kann gleich mit eingearbeitet werden. Lösen Sie die Masse nach dem Erkalten aus der Form. Fertig ist der selbst gemachte Wintersnack.



Vögel im Winter füttern. Eine sinnvolle Tagesbeschäftigung für Ihre Gäste

Variation 2: Sie reichen das Vogelfutter ohne Gefäß

Selbst ohne Gefäß kann die Futtermasse für die Vögel angeboten werden, indem Sie sie einfach im noch warmen Zustand an Baumstämme streichen. Achten Sie darauf, dass der Futterplatz etwas schattig gelegen ist, damit die Körnermasse nicht in der Wintersonne schmilzt.

Praxistipps

- ▷ Ist nicht ausreichend Zeit für das Herstellen von selbst gemachtem Vogelfutter vorhanden, greifen Sie einfach auf hochwertiges fertiges Vogelfutter zurück. So können Ihre Pflegekunden die Vögel dennoch an der Futterstelle betrachten und Sie haben immer wieder ein gemeinsames anregendes und fröhliches winterliches Gesprächsthema.

- ▷ Regen Sie auch die Angehörigen Ihrer Gäste an, Vogelfutter mit ihrem Familienmitglied herzustellen. Reichen Sie dann das Rezept und die Informationen weiter. Viele Angehörige freuen sich, wenn sie Beschäftigungstipps erhalten, aus denen sich sinnvolle Alltagsrituale entwickeln können.





Variation 3: Sie stellen selbst ein Gefäß her

Mit dem Herstellen einer Futterampel können Sie ein weiteres sinnvolles Winter-Kreativangebot für Ihre Tagesgäste gestalten. Das Anfertigen einer Futterampel für das selbsthergestellte Vogelfutter geht schnell und ist problemlos.

Sie können die Herstellung der Futterampel als Einzelangebot für eine interessierten Tagesgast anbieten oder auch in der Gruppe mehrere Futterampeln gestalten.

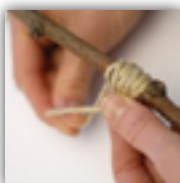
Fertig ist das Vogelrestaurant für winterliche Beobachtungsfreuden.

Schritt für Schritt-Anleitung

Herstellung einer Futterampel

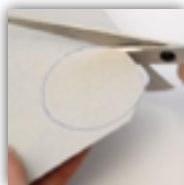
1. Schritt:

Knoten Sie die Kordel mittig am Ast fest. Beide Enden sollen ca. 100 cm lang sein. Aus dem unteren Ende der Kordel fertigen Sie eine „Weckrutschsperre“. Schlingen Sie die Kordel mehrfach um den Ast, so dass ein dickerer „Knubbel“ entsteht und verknoten Sie ihn. Das obere Ende wird später durch das Blumentopffloch gezogen. Damit wird der Futtertopf am Baum oder Balkongeländer befestigt.



2. Schritt:

Der Blumentopf wird vorbereitet. Zum Abdichten des Blumentopfbodens brauchen Sie ein rundes Stück festere Pappe. Setzen Sie die Unterseite des Blumentopfes auf ein Stück Pappe und umkreisen Sie den Umriss mit einem Bleistift. Schneiden Sie den Kreis ein wenig kleiner als den Umriss heraus.



3. Schritt:

In die Mitte des Pappkreises wird ein Loch geschnitten, das gerade groß genug ist, damit der Stock und die Kordel hindurchpassen. Durch das Loch wird der Stock so weit geschoben, bis er auf dem „Kordelstopp“ aufsitzt. Achten Sie darauf, dass das freie Kordelende mit durch die Öffnung geschoben wird. Daran wird später die Futterampel aufgehängt.



Wichtig: Vögel brauchen auch Wasser

Vögel brauchen wie wir Menschen auch ausreichend Flüssigkeit. Stellen Sie daher auch eine Vogeltränke an einem geschützten Bereich auf. Hierfür reicht eine flache Schale mit Wasser. Sie können dann als Alltagsaktivität auch regelmäßig mit Ihren Tagesgästen das Wasser wechseln.

Der Platz der Futter- und Wasserstelle sollte so ausgesucht werden, dass Ihre Tagesgäste die Vögel gut beobachten können.

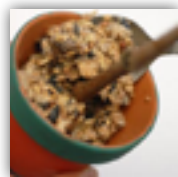
4. Schritt:

Nun kann der Blumentopf auf den Ast geschoben werden. Der Pappkreis berührt dabei den Boden. Achten Sie auch hier darauf, dass das freie Ende der Kordel durch die Bodenöffnung des Topfes mitgeschoben wird.



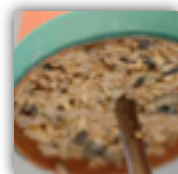
5. Schritt:

Das Futter kommt in den Topf. Die abgekühlte, aber noch weiche Fettfuttermischung kann nun in den Topf gefüllt werden. Drücken Sie die Masse gut um den Ast herum an. Nun muss die Masse nur noch erkalten.



6. Schritt:

Drehen Sie dann den Blumentopf mit der erkalteten und fest gewordenen Futtermasse um und befestigen Sie ihn an geeigneter Stelle.



Diese Zutaten und Materialien benötigen Sie pro Person:

- ▷ einen kleinen Tontopf
- ▷ ein Stück Pappe
- ▷ einen stabilen Ast, der durch das Loch des Blumentopfes passt. Der Ast sollte an beiden Seiten deutlich länger als der Topf sein, damit die Vögel sich daran festhalten können (ca. je 10 bis 20 cm länger)
- ▷ eine dicke Kordel
- ▷ Schere, Bleistift
- ▷ die vorbereitete Futtermasse

Quelle: <https://www.geo.de/geolino/basteln/8671-rtkl-voegel-im-winter-vogelfutter-selbst-machen>

Internettipps:

- ▶ Auf den Seiten des Naturschutzbundes (nabu) werden die heimischen Vogelarten in Bild und Ton vorgestellt. So können Sie auch die Vogelstimmen gemeinsam anhören. <https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/aktionen-und-projekte/stunde-der-gartenvogel/vogelportraits/>
- ▶ Hier ist im Winter eine Lifecam freigeschaltet. Dort können Vögel beobachtet und die Sichtung der Arten gemeldet werden. <http://www.lbv.de/ratgeber/vogelschutz/voegel-fuettern/futterhaus-webcam.html>



Es duftet nach Weihnachten und Winter



Geruchsimpulse werden ohne Umwege an das limbische System im Gehirn gesendet und lösen direkt Erinnerungen und Gefühle aus. Diese können erfreuen, aber auch traurig machen. Daher ist bei dem Einsatz von Düften immer darauf zu achten, wie ihr Tagesgast darauf reagiert. Treten traurige Gefühle auf, begleiten und trösten Sie einfühlsam.

Setzen Sie Duftanregungen immer gezielt ein und vermeiden Sie eine Dauerbeduftung des Raumes. Denn zum einen kann die Nase nicht aktiv verschlossen werden, wenn ein Duft nicht gefällt, und zum anderen tritt ein Gewöhnungseffekt (Habituation) ein und der Duft hat keine anregende Wirkung mehr.

Um positive Erinnerungen an Weihnachten und Winter hervorzulocken, fragen Sie Ihre Gäste, welche Düfte Sie mit dieser Jahreszeit verbinden und welche Winterdüfte Sie besonders mögen. Eine ganz natürliche Duftanregung sind Gewürze und Früchte.

Lassen Sie z. B. an Orangen, Zimt, und Nelken schnuppern und sprechen Sie über die Erinnerungen dazu. Auch gebrannte Mandeln, Vanilleschoten und ein Winter-Tee sind schöne Duftanregungen, die an Weihnachten und Winter aus Kindertagen erinnern können.



Orangen, Nelken und Zimt erfreuen die Nase und die Augen



Mit Naturmaterialien zaubern Sie eine stimmungsvolle Tischdekoration



Mithilfe von Zapfen bringen Sie im Januar die **Natur in Ihre Tagespflege**. Diese Tischdekoration ist bunt und stimmungsvoll zugleich. Schnell hergestellt, unterstützt das Bemalen der Zapfen die **Handmotorik und Kreativität** Ihrer Gäste und bringt **bunte Farbtupfer in den winterlichen Januar**.

Geeignet für: Beim Bemalen der Zapfen gibt es **kein Richtig oder Falsch**. Daher ist diese Beschäftigung **für alle Ihre Gäste geeignet, die Freude an der Gestaltung mit Farben haben**. Auch die **passive Teilnahme** an einem Gruppenangebot ist eine **wichtige Anregung für die Sinne** Ihrer Gäste. So können Ihre eher passiven Gäste zuschauen, wie die Zapfen sich verwandeln, oder auch z. B. um Rat gefragt werden, welche Farben gut aussehen. Dies sind **wichtige Impulse**, die es Ihren Gästen ermöglichen, **Leben zu spüren**, auch wenn sie selbst beim Bemalen nicht mitmachen.

Für Ihre **aktiven Gäste** sind mit diesem Kreativangebot **Erfolgserlebnisse garantiert**. Denn das Ergebnis wird immer gut aussehen. Dies stärkt das **Selbstwertgefühl**.

Diese Materialien benötigen Sie:

- ▶ 1–2 Tannenzapfen pro Gast
(Vielleicht bringen Sie die Zapfen von einem gemeinsamen Spaziergang mit Ihren Gästen mit, oder Sie bitten Angehörige, Zapfen zu sammeln. Falls dies beides nicht möglich ist, können Sie Zapfen auch im Bastelladen kaufen).
- ▶ Acrylfarben in unterschiedlichen Lieblingsfarben Ihrer Gäste
- ▶ 1 kleiner Pinsel pro Gast
- ▶ Einmalhandschuhe und Kleiderschutz für Ihre Gäste
- ▶ 1 Farbpalette pro Gast (z. B. Pappteller)
- ▶ Tischtisch und altes Zeitungspapier auf jedem Platz
- ▶ Getränke und Gebäck
- ▶ 1 Eddingstift

So schnell ist die bunte Tischdekoration hergestellt

1 Vorbereitung

Waschen Sie die selbst gesammelten Tannenzapfen einen Tag vor dem Angebot am besten mit etwas warmem Wasser und Seife. So werden Erde und Schmutz entfernt. Lassen Sie die Zapfen die Nacht über gut trocknen. Gekaufte Zapfen können Sie sofort einsetzen.



2 Ankommen

Bereiten Sie den Schutz für die Tische vor und legen Sie die benötigten Materialien bereit. Begleiten Sie Ihre Gäste zum Tisch und erläutern Sie das Vorhaben. Helfen Sie Ihren Gästen ggf., Handschuhe und Kleiderschutz anzulegen.

3 Auf die Farbe, fertig, los

Jeder Gast bekommt nun eine Farbpalette (z. B. Pappteller), 1 kleinen Pinsel und 1–2 Zapfen auf seinen Platz gelegt. Stellen Sie die Farben vor und **fragen Sie Ihre Gäste** nach ihren **Lieblingsfarben** und welche Farben sie zur Gestaltung der Zapfen haben möchten. Verteilen Sie dann die gewünschten Farbtupfer auf den Farbpaletten Ihrer Gäste. Diese können dort auch,

Die Fortsetzung der Schritt-für-Schritt-Anleitung finden Sie auf der folgenden Seite. →



wenn sie es wünschen, ihre Farben mischen. Überfordert es manche Gäste, sich für Farben zu entscheiden, schlagen Sie eine Farbe vor und geben Sie diese mit einem Klecks auf die Palette. **Beobachten Sie, ob Ihrem Gast die Farbe gefällt.** Bei Bedarf gibt es dann weitere Farbtupfer dazu. Vielleicht reicht Ihrem Gast aber auch nur eine Farbe. **Alles kann, nichts muss.** **Selbstbestimmt** etwas aussuchen zu können gibt Ihren Gästen schon viel **Wertschätzung** und ist genauso wichtig wie die Gestaltung der Zapfen selbst.



4 Farbkunst in vollem Gang

Unterstützen Sie Ihre Gäste bei Bedarf beim **Farbauftrag**. Gut ist es, wenn Sie auch selbst einen Zapfen bemalen. Dann könnten Ihre Gäste sich an Ihnen orientieren. Empfehlen Sie Ihren Gästen, mit dem Farbauftrag unten an der Basis des Zapfens zu beginnen und dann die Farbe immer weiter nach oben zu verteilen. Denn dann verschmiert die Farbe nicht so leicht. Ihre Gäste können nun die Pinsel in ihre Farbe tunken und mit dem Farbauftrag der Zapfen beginnen. **Dabei ist alles erlaubt, was gefällt**, z. B. einfarbige, mehrfarbige oder nur zum Teil bemalte Zapfen, mit Mustern oder ohne Muster. **Der Kreativität Ihrer Gäste sind keine Grenzen gesetzt.** Loben Sie zwischendurch immer mal wieder aufrichtig die Werke Ihrer Gäste, das stärkt das **Selbstvertrauen** und **motiviert**.

5 Kunstpause

Helfen Sie Ihren Gästen bei Bedarf, ihre Handschuhe und den Kleiderschutz auszuziehen. Tragen Sie die Zapfen vorsichtig auf dem Zeitungspapier zur Seite, damit diese trocknen können. Schreiben Sie den jeweiligen **Namen** auf das Zeitungspapier, damit Sie die **Kunstwerke später wieder zuordnen** können. Je nach Dicke des Farbaufstrichs **trocknet die Farbe** schneller oder langsamer. In der Regel sind Acrylfarben in einem warmen Raum recht schnell wieder trocken. Spätestens nach 10–15 Minuten sollten die Zapfen einsatzbereit sein. Genießen Sie in dieser Zeit gemeinsam eine **kleine Stärkung mit Gebäck und Getränken**.

Räumen Sie, ggf. gemeinsam mit Ihren Gästen, die nicht mehr benötigten Materialien wieder an ihren Platz. **Bedanken** Sie sich bei Ihren Gästen für ihren **kreativen Einsatz**. Fragen Sie, ob ihnen die Aktion gefallen hat.

6 Kunstbesichtigung

Nach dem Trocknen der Farbe können Sie den **Namen des Künstlers** mit einem Edding unten auf den Zapfen schreiben. Verteilen Sie dann gemeinsam die Zapfen als **Tischdekoration** auf dem Tisch. Ein paar elektrische Kerzen machen die **Ausstellung der Werke** noch stimmungsvoller. Betrachten Sie gemeinsam die Kunstwerke aus der Natur und loben Sie die entstandene Farbenvielfalt. Lesen Sie zum **Abschluss** z. B. unten stehende **Gedichte** vor.

Variationen:

Sie können auch Wasserfarbe zum Bemalen der Zapfen einsetzen oder sie auch noch z. B. mit Glitter versehen. Setzen Sie z. B. auch andere Naturmaterialien ein wie z. B. Walnusschalen oder schön geschwungene kleine Zweige.

Neujahrswunsch

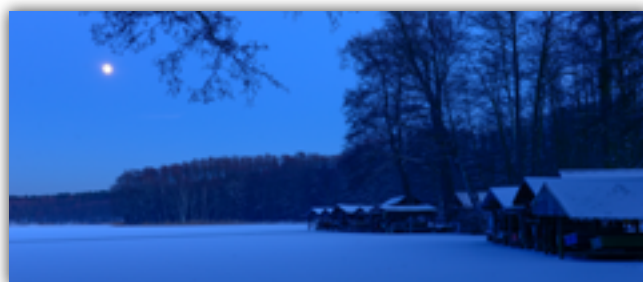
*Will das Glück nach seinem Sinn
dir was Gutes schenken,
sage Dank und nimm es hin
ohne viel Bedenken.
Jede Gabe sei begrüßt,
doch vor allen Dingen:
Das, worum du dich bemühst,
möge dir gelingen.*

Wilhelm Busch

Der Seufzer

*Ein Seufzer lief Schlittschuh auf nächtlichem Eis
und träumte von Liebe und Freude.
Es war an dem Stadtwall, und schneeweiß
glänzten die Stadtwallgebäude.
Der Seufzer dacht an ein Maidelein
und blieb erglühend stehen.
Da schmolz die Eisbahn unter ihm ein –
und er sank – und ward nimmer gesehen.*

Christian Morgenstern



Nächtliche Winteridylle



Fördern Sie die Konzentration Ihrer Gäste mit dieser „Glücks-Gedächtnisgymnastik“



Der Jahresanfang ist für viele Menschen mit der Frage verbunden, wie das neue Jahr wohl werden wird. Mit einer **fröhlichen Raterunde zum Thema „Glück“** lenken Sie die **Aufmerksamkeit auf schöne Momente** und **fördern gleichzeitig die Konzentration** Ihrer Gäste.

Geeignet für: Die Quizfragen und Lückentexte sind eher für Menschen geeignet, die sich noch gut konzentrieren können. Mit Sprichwörtern erreichen Sie sicherlich auch Ihre Gäste mit fortgeschrittener Demenz. Sie kennen Ihre Gäste am besten und können die **Angebote an die Leistungsfähigkeit Ihrer Teilnehmer und Teilnehmerinnen anpassen**.

Mithilfe von Materialien kommen Ihre Gäste schnell ins Gespräch.

Bevor die Raterunde beginnt, können Sie **mithilfe von Materialien ein Gespräch fördern**. Schmücken Sie den Tisch z. B. mit **Glückssymbolen** und fordern Sie Ihre Gäste auf, sich diese anzuschauen und gern auch rumzugeben. So können die Gegenstände betrachtet und erkundet werden. Lassen Sie **Erzählungen und Anekdoten** Ihrer Gäste ihren Raum, so wird es eine **vergnügliiche und entspannte Gesprächsrunde**.

Diese **Glückssymbole** eignen sich z. B.:

- ▶ 1 rosa Schwein z. B. aus Plüsch oder Porzellan
- ▶ 1 Schornsteinfegerfigur
- ▶ Postkarten mit Abbildungen von Glücksbringern oder Feuerwerk
- ▶ 1 Marienkäfer aus Porzellan oder Plüsch
- ▶ 1 Schaumstoffwürfel
- ▶ 1 Kartenspiel



8 unterschiedliche Glückssymbole sollen das Glück fördern.

Nach der entspannten Gesprächsrunde geht es nun zur anregenden Raterunde. Wie immer steht die gemeinsame Freude am Knobeln und Erinnern im Vordergrund und nicht die korrekten Lösungen.

Gedächtnisgymnastik zum Thema „Glück“

Quizfragen

Kennen Ihre Gäste die Antworten?

1. Was ist ein bekanntes Sprichwort?
 - a) Mehr Glück als Verstand haben
 - b) Mehr Glück als Geld haben.
 - c) Mehr Glück als Haare haben.
2. Was tut man, wenn man jemandem Glück wünscht?
 - a) Jemandem einen Mantel reichen.
 - b) Jemandem an den Haaren ziehen.
 - c) Jemandem die Daumen drücken.
3. Welches Tier soll Glück bringen?
 - a) eine Eule
 - b) ein Elefant
 - c) ein Schwein

Lückentext

Füllen Sie mit Ihren Gästen die Lücken zum Thema „Glück“

1. Auch ein blindes _____ findet mal ein Korn.
2. Pech im Spiel, Glück in der _____.
3. Immer auf die _____ fallen.
4. _____ allein macht nicht glücklich.
5. Dem Glücklichen schlägt keine _____.

Welches Wort passt nicht dazu?

Finden Sie mit Ihren Gästen heraus, welches Wort nicht zu den anderen passt.

1. Triumph, Erfolg, Sieg, Gelingen, verschlafen
2. Glücksklee, Schornsteinfeger, Luftballon, Hufeisen, Schwein
3. Harmonie, Zufriedenheit, glücklich, beschimpfen, Entspannung

Sprichwörter zum Thema „Glück“

Lassen Sie Ihre Gäste Sprichwörter erraten und unterhalten Sie sich über die Bedeutung. Lassen Sie auch **lustige Antworten** gelten, denn **gemeinsames Lachen** bringt gute Laune.

- ▶ Glück ist etwas, das sich verdoppelt, --- wenn man es teilt.
- ▶ Jeder ist seines Glückes --- Schmied.
- ▶ Geduld ist der Schlüssel zum --- Glück.
- ▶ Glück im --- Unglück haben.
- ▶ Mehr Glück --- als Verstand haben.
- ▶ Das Glück ist auf der Seite der --- Mutigen.
- ▶ Pech im Spiel, Glück --- in der Liebe.



Wie nennt man z. B. eine Person, die viel Glück hat?

Finden Sie mit Ihren Gästen mögliche Antworten.

Mögliche Antworten:

z. B. Sonntagskind, Glückspilz, Hans im Glück, Glückskind

Welche Rituale kennen Sie, um das Glück zu locken oder das Unglück abzuwehren?

Finden Sie mit Ihren Gästen mögliche Antworten. Unterhalten Sie sich mit Ihren Gästen darüber, ob sie an die Rituale glauben und vielleicht auch eigene Glücksrituale haben.

Mögliche Antworten:

z. B. auf Holz klopfen, Talisman oder Glücksbringer bei sich tragen, Salz über die linke Schulter werfen, wenn es versehentlich verstreut wurde, sich bei einer Sternschnuppe etwas wünschen, einen Glückscent im Portemonnaie haben, einen Schornsteinfeger anfassen.



Liebe, Kraft, Glück, Freude – alles, was Sie und Ihre Gäste im neuen Jahr benötigen und sich gegenseitig wünschen können.

Lösungen

Quizfragen: 1a, 2c, 3c

Lückentext: 1. Huhn, 2. Liebe, 3. Füße, 4. Geld, 5. Stunde

Welches Wort passt nicht dazu? 1. Verschlafen, 2. Luftballon, 3. Beschimpfen



Mit diesem Winterrätsel schaffen Sie Erfolgserlebnisse



Viele Ihrer Pflegekunden haben sicherlich früher gern Kreuzworträtsel gelöst. Setzen Sie mit dem folgenden Rätsel an dieser **biografischen Vorliebe** an. Die Fragen sind so gewählt, dass besonders **auch Menschen mit einer Demenz Erfolgserlebnisse** erzielen können. Vielleicht kann Ihr Pflegekunde das Kreuzworträtsel noch selbst ausfüllen, oder Sie stellen die Fragen und notieren die gefundenen Antworten im Rätsel. Auf jeden Fall wird es mit Sicherheit eine **abwechslungsreiche Rätselrunde**.

Lösung:



Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

Variation

Als Rätselzugabe stellen wir Ihnen ein sogenanntes „Suchsel“ zum Thema „Winterfreuden“ unten zur Verfügung. Einfach ausdrucken, und schon kann der gemeinsame Suchspaß beginnen. Die genannten Wörter sind senkrecht und waagrecht zu finden. Wir wünschen Ihnen und Ihren Pflegekunden viel Spaß dabei.



1. Welche Schuhe haben keine Sohlen?
2. Ein heißgetränk
3. Was nennt den Matsch?
4. Was fährt ohne Räder den Berg hinunter?
5. Wofür gegen Erkältung: heiße Milch mit
6. Kinder bauen aus Schnee gern einen
7. Wie heißt das Lied: meinet ABC die Katze lief im
8. Wie nennt man einen Spielball beim Eishockey?
9. Dieses kleine Tier hält Winterschlaf

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>



Winterfreuden

Hier haben sich Wörter zum Thema "Winter" versteckt. Gehen Sie auf die Suche und kreisen Sie die Wörter ein. Die Wörter sind senkrecht und waagrecht zu finden.

N	K	E	R	Z	E	A	G	P	F	W	D	W	W	N	Q	K
N	O	Q	K	G	K	T	S	C	H	N	E	E	M	A	N	N
V	L	O	F	E	N	B	X	Q	V	V	G	I	S	R	F	E
L	P	R	A	V	H	T	M	Ü	T	Z	E	A	G	O	T	S
Y	K	S	E	C	H	I	H	B	A	T	S	U	M	J	R	
A	N	C	W	E	S	P	A	Z	I	E	R	G	A	N	G	S
V	S	H	Q	R	N	C	E	B	D	K	K	X	U	R	N	F
W	T	L	H	L	B	Y	Y	P	Q	A	R	X	K	V	B	A
O	O	I	Z	B	H	A	N	D	S	C	H	U	H	E	Q	U
T	K	T	Q	V	M	X	R	F	R	X	W	V	Y	C	X	Q
G	R	T	X	S	C	H	N	E	E	F	L	O	C	K	E	F
B	O	S	O	M	Y	C	S	U	Y	I	M	F	F	J	M	R
K	T	C	N	F	S	G	V	V	F	N	F	E	A	C	J	A
A	G	H	T	J	C	A	S	C	H	N	E	E	B	A	L	L
K	T	U	P	O	H	G	K	U	H	J	C	H	K	W	Q	X
A	H	H	K	K	A	H	G	S	C	H	L	I	T	T	E	N
O	Z	L	H	X	L	B	P	Y	Y	U	W	F	U	V	J	Z

Diese Wörter sind versteckt:

- | | | |
|----------------|-----------------|--------------|
| 1 Schlittschuh | 2 Kakao | 3 Schneeball |
| 4 Mütze | 5 Handschuhe | 6 Schal |
| 7 Ofen | 8 Schneemann | 9 Schlitten |
| 10 Spaziergang | 11 Schneeflocke | 12 Kerze |

Lösung für "Winterfreuden"

Hier haben sich Wörter zum Thema "Winter" versteckt. Gehen Sie auf die Suche und kreisen Sie die Wörter ein. Die Wörter sind senkrecht und waagrecht zu finden.

N	K	E	R	Z	E	A	G	P	F	W	D	W	W	N	Q	K
N	O	Q	K	G	K	T	S	C	H	N	E	E	M	A	N	N
V	L	O	F	E	N	B	X	Q	V	V	G	I	S	R	F	E
L	P	R	A	V	H	T	M	Ü	T	Z	E	A	G	O	T	S
Y	K	S	E	C	H	I	H	B	A	T	S	U	M	J	R	
A	N	C	W	E	S	P	A	Z	I	E	R	G	A	N	G	S
V	S	H	Q	R	N	C	E	B	D	K	K	X	U	R	N	F
W	T	L	H	L	B	Y	Y	P	Q	A	R	X	K	V	B	A
O	O	I	Z	B	H	A	N	D	S	C	H	U	H	E	Q	U
T	K	T	Q	V	M	X	R	F	R	X	W	V	Y	C	X	Q
G	R	T	X	S	C	H	N	E	E	F	L	O	C	K	E	F
B	O	S	O	M	Y	C	S	U	Y	I	M	F	F	J	M	R
K	T	C	N	F	S	G	V	V	F	N	F	E	A	C	J	A
A	G	H	T	J	C	A	S	C	H	N	E	E	B	A	L	L
K	T	U	P	O	H	G	K	U	H	J	C	H	K	W	Q	X
A	H	H	K	K	A	H	G	S	C	H	L	I	T	T	E	N
O	Z	L	H	X	L	B	P	Y	Y	U	W	F	U	V	J	Z

Diese Wörter sind versteckt:

- | | | |
|----------------|-----------------|--------------|
| 1 Schlittschuh | 2 Kakao | 3 Schneeball |
| 4 Mütze | 5 Handschuhe | 6 Schal |
| 7 Ofen | 8 Schneemann | 9 Schlitten |
| 10 Spaziergang | 11 Schneeflocke | 12 Kerze |



Kerzenlicht und Poesie bringen Gemütlichkeit ins Haus



Werden die Tage kürzer und dunkler, sorgen Kerzenlichter für eine gemütliche Winterstimmung. Hierbei können Sie zwar echte Kerzen, besonders bei Menschen mit Demenz, meist nicht einsetzen. Aber mittlerweile gibt es auch elektrische Teelichter und elektrische Kerzen mit Echtwachs, die ebenso gemütlich flackern. Lesen Sie doch einmal in der Tagesgruppe oder auch in der Einzelbegleitung ein Wintergedicht bei Kerzenschein vor. Dies braucht nicht viel Zeit und Vorbereitung und bringt dennoch eine gemütliche winterliche Stimmung zu ihren Tagesgästen. Sie können z. B. folgendes Wintergedicht nutzen. Es macht die unterschiedliche Sicht von Kindern und Erwachsenen auf den Winter deutlich. Als Gesprächsanregung können Sie erfragen, was Ihre Gäste als Kind besonders am Winter geliebt haben.



Kerzenschein schafft Wintergemütlichkeit

Gustav Falke (1853-1916)

Es schneit

*Der erste Schnee, weich und dicht,
Die ersten wirbelnden Flocken.
Die Kinder drängen ihr Gesicht
Ans Fenster und frohlocken.*

*Da wird nun das letzte bisschen Grün
Leise, leise begraben.*

*Aber die jungen Wangen glühn,
Sie wollen den Winter haben.*

*Schlittenfahrt und Schellenklang
Und Schneebälle um die Ohren!
- Kinderglück, wo bist du? Lang,
Lang verschneit und erfroren.*

*Fallen die Flocken weich und dicht,
Stehen wir wohl erschrocken,
Aber die Kleinen begreifens nicht,
Glänzen vor Glück und frohlocken.*



Was wäre, wenn ... – philosophieren Sie mit Ihren Gästen über Gedanken zum Jahresanfang

 Ihre Gäste sind i. d. R. ältere bis hochaltrige Senioren mit einem gelebten Leben und **Lebenserfahrung**. Geben Sie Ihren Gästen mit folgendem Gedicht die Möglichkeit, diese miteinander zu teilen. Sicherlich haben Sie bereits erlebt, dass Ihnen auch Menschen mit einer Demenz auf unterschiedliche Art und Weise ihre **Lebensweisheiten** mitteilen.



Lebensweisheit im Alter

Locken Sie mit dem Gedicht von Ringelnatz die **Lebenserfahrungen Ihrer Gäste humorvoll hervor**. Lesen Sie zuerst das Gedicht vor. Fragen Sie dann, was Ihre Gäste tun würden, wenn sie das neue Jahr regieren könnten? Geben Sie ein paar Anregungen vor, falls zuerst keine Ideen kommen. Zum Bei-

spiel für mehr Sonnenschein sorgen oder bestimmen, dass alle Menschen im Lotto gewinnen. **Seien Sie gespannt, auf welche Ideen Ihre Gäste kommen.**

Auch hier steht selbstverständlich der **Humor im Vordergrund** und alle lustigen, nachdenklichen oder phantasievollen Antworten sind willkommen. Und bestimmt blitzt hinter mancher Aussage auch die **Lebensweisheit Ihrer Gäste hervor**. Auf jeden Fall ist es eine **vergnüglihe Gesprächsrunde**, die Ihren Gästen Freude machen wird.

Das neue Lebensjahr

*Was würden Sie tun,
wenn Sie das neue Jahr regieren könnten?
Ich würde vor Aufregung wahrscheinlich
Die ersten Nächte schlaflos verbringen
Und darauf tagelang ängstlich und kleinlich
Ganz dumme, selbstsüchtige Pläne schwingen.
Dann – hoffentlich – aber laut lachen
Und endlich den lieben Gott abends leise
Bitten, doch wieder nach seiner Weise
Das neue Jahr göttlich selber zu machen.*

Joachim Ringelnatz





Leckere Getränke wärmen Herz und Hände



Sicherlich erinnern sich viele Ihrer Tagesgäste an das wohlige Gefühl, wenn nach dem Spaziergang in der Kälte ein warmer Winterkakao oder Winterpunsch in den Händen gehalten und dann genussvoll getrunken wurde. Der leckere Geschmack und die angenehme Wärme erfreuten Körper und Seele. Wecken Sie diese schöne Erinnerung und bereiten Sie in Ihrer Tagespflege die Wintergetränke gemeinsam mit Ihren Gästen zu. Binden Sie Ihre Gäste bei der Zubereitung der Getränke nach ihren Fähigkeiten mit ein. So fördern Sie ihre aktive Teilhabe und Selbstbestimmung. Schön ist es, wenn alle Ihre Gäste zuschauen können. Falls in Ihrer Tagespfleeinrichtung keine offene Küchenzeile oder keine ausreichend große Küche vorhanden ist, können Sie auch eine mobile Herdplatte benutzen und im Tagesraum die Getränke zubereiten.



Ein selbstgemachter Kakao weckt angenehme Wintergefühle

Mit dem warmen Getränk in den Händen, können Sie mit Ihren Gästen auf den Winter anstoßen und in wohligen Wintererinnerungen schwelgen.

Diese Zutaten benötigen Sie:

Schnelles Rezept für einen Winterkakao für 4 Personen (passen Sie die Menge der Zutaten je nach Anzahl der Personen an)

- | | |
|---|---|
| ▷ 1.200 ml Milch | ▷ ca. 50 g Zucker nach Wunsch und Geschmack mehr oder weniger |
| ▷ 2 Tafeln echte Schokolade oder 4 Esslöffel echtes Kakaopulver | ▷ 2 TL Zimtpulver oder 2 Zimtstangen |

Schritt für Schritt Anleitung

1. Schritt: Geben Sie die Milch in einen ausreichend großen Topf und fügen Sie die Zimtstangen (oder das Zimtpulver) hinzu.
2. Schritt: Zerteilen Sie ggf. die Schokoladentafeln in kleine Stücke
3. Schritt: Lassen Sie die Milch aufkochen und fügen Sie die Schokoladenstücke bzw. das Kakaopulver hinzu.

4. Lassen Sie die Milch unter Rühren vor sich hin köcheln, bis die ganze Schokolade geschmolzen bzw. das Kakaopulver aufgelöst ist.
5. Süßen Sie das Getränk nach Belieben.
6. Füllen Sie den Kakao in Tassen und lassen Sie ihn auf Trinktemperatur abkühlen, so dass er noch angenehm warm aber nicht zu heiß ist.

... Nun können Ihre Gäste den Winterkakao genießen. Als Gesprächsanregung können Sie Ihre Tagesgäste nach alternativen Rezepten zur Kakaozubereitung und weiteren Lieblingswintergetränken fragen. Lecker, welch ein Wintergenuss!

Variation: Winterpunsch als winterliche Getränkealternative
Falls einige Ihrer Gäste keinen Kakao mögen, können Sie einen Saftpunsch als Alternative anbieten.

Kochen Sie einfach die Säfte in einem Topf auf und geben Sie Zimtpulver oder Zimtstange, Zucker und die Gewürznelken hinzu. Lassen Sie den Saft etwas köcheln. Seihen Sie dann die Nelken ab, entfernen Sie ggf. die Zimtstange und fertig ist der Winterpunsch.

Diese Zutaten benötigen Sie:

Winterpunsch für 4 Personen (passen Sie die Menge der Zutaten je nach Anzahl der Personen an)

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ▷ 1 l Apfelsaft | ▷ ca. 50 g Zucker, je nach Wunsch und Geschmack mehr oder weniger |
| ▷ 250 ml Orangensaft | |
| ▷ 4 Gewürznelke | |
| ▷ 1 Zimtstange oder 1 TL Zimtpulver | |

Hinweis: Achten Sie bei den Wintergetränken auf Ernährungsvorgaben und Unverträglichkeiten. Bei Lactoseintoleranz können Sie z. B. lactosefreie Milch oder Sojamilch einsetzen. Für Diabetiker kann Süßstoff anstatt Zucker verwendet werden.



So lecker ist der selbst gemachte Winterpunsch



So locken Sie den Frühling mit selbst gemachten Lichtern herbei



Erleuchten Sie Ihren Tagesgästen mit diesem Kreativangebot das Warten auf den kommenden Frühling. Mit selbst gemachten Frühlingswindlichtern bringen Sie Licht in Ihre Tagespflege und locken gleichzeitig den Frühling herbei.

Schnelle Kreatividee für effektvolle Frühlings-Windlichter

Die Herstellung der Lichter braucht nicht viel Zeit und ist für alle Ihre Tagesgäste geeignet, die Spaß am kreativen Gestalten haben. Binden Sie Ihre Gäste je nach ihren Fähigkeiten ein. Orientierte Gäste werden wahrscheinlich nur Anregungen benötigen, Menschen mit Demenz Ihre Unterstützung brauchen. Wichtiger als das gebastelte Produkt ist das Wohlbefinden Ihrer Gäste während des Angebotes. Mit dieser Gestaltungsidee können Sie Ihren Gästen *Erfolgsenerlebnisse verschaffen und gleichzeitig Feinmotorik und Kreativität stärken*.

Diese Materialien benötigen Sie:

- ▶ 1 etwas größeres Glas, z. B. 1 leeres Einmachglas pro Person
- ▶ Transparentpapier in unterschiedlichen hellen Pastell-Frühlingsfarben, wie z. B. ein helles Blau, Grün oder Gelb
- ▶ Tapetenkleister
- ▶ 1 Schüssel zum Anrühren des Kleisters
- ▶ einige Gläser zum Abfüllen des Kleisters
- ▶ 1 Pinsel pro Person
- ▶ 1 (elektrisches) Teelicht pro Person
- ▶ 1 abwaschbare Decke zum Schutz des Tisches

PRAXISTIPP: Sagen Sie vorab auch den Angehörigen Ihrer Tagesgäste Bescheid, dass Sie Windlichter gestalten möchten, und fragen Sie nach leeren Einmachgläsern. Dies vermindert den Aufwand, selbst ausreichend Gläser beschaffen zu müssen.

Schritt-für-Schritt-Anleitung: Frühlings-Windlicht

1. Vorbereitung:

- ▶ Reinigen Sie ggf. die Gläser und befreien Sie sie bei Bedarf von Etiketten.
- ▶ Rühren Sie den Kleister nach Anweisung auf der Verpackung in einer ausreichend großen Schüssel an. Füllen Sie ihn in kleinere Schraubgläser, sodass Ihre Gäste den Kleister von jedem Platz gut erreichen können. Der Kleister sollte ca. 20 Minuten ruhen. **Wichtig:** Achten Sie darauf, dass Ihre Gäste mit Demenz nicht versuchen, den Kleister zu trinken.
- ▶ Decken Sie ggf. den Tisch mit einer Wachstuchdecke o. Ä. zum Schutz ab und stellen Sie alle Materialien auf dem Tisch bereit.
- ▶ Zur Veranschaulichung können Sie ein Beispiel-Windlicht anfertigen. An diesem können sich Ihre Gäste orientieren.



2. Helfen Sie Ihren Gästen, ihren Platz am Tisch einzunehmen. Erklären Sie das Vorhaben und zeigen Sie, falls vorhanden, das fertige Windlicht zur möglichen Orientierung.
3. Ihre Gäste können sich nun die Transparentpapiere in gewünschten Farben für ihr Licht aussuchen und diese in Formen reißen. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Kleine Stücke wirken aufgeklebt mosaikartig, größere bilden durchsichtige bunte Flächen.
4. Die Gläser werden mit dem Pinsel mit Kleister eingestrichen und das Transparentpapier nach eigenem Belieben aufgeklebt. Die Papierstückchen können auch übereinandergeklebt werden. So entstehen interessante Farbeffekte. Motivieren und loben Sie Ihre Gäste ehrlich, um den Spaß am Tun zu erhöhen, und unterstützen Sie bei Bedarf. Sind Ihre Gäste mit dem Bekleben der Gläser fertig, müssen diese nur noch trocknen.
5. Während die Gläser trocknen, können Sie nicht mehr benutzte Materialien wegräumen. Danach können Sie Ihren Gästen helfen, sich die Hände zu waschen, um vorhandene Kleisterreste zu entfernen.
6. Geben Sie nun gemeinsam mit Ihren Gästen die Windlichter in die Gläser. Zur Gefahrenvermeidung sollten elektrische Teelichter verwendet werden. Machen Sie die Lichter an und betrachten Sie gemeinsam die schönen Kunstwerke. Nehmen Sie sich mit Ihren Gästen Zeit zu beobachten, wie sich das Licht durch die bunten Gläser spiegelt.

Kreative Variationsmöglichkeiten:

Mit diesen Kreativideen können Sie auf die individuellen Wünsche, Bedürfnisse und Fähigkeiten Ihrer Gäste eingehen.

- ▶ Binden Sie eine Schnur oder einen Draht um das obere Ende des Schraubglases. Dann können die Windlichter aufgehängt werden.
- ▶ Mit bunten Bändern und Schleifen können die Gläser zusätzlich verschönert werden.
- ▶ Sie können Schablonen einsetzen, mit deren Hilfe das Transparentpapier gestaltet werden kann, z. B. in eine Tulpen- oder eine Herzform.
- ▶ Versehen Sie die Gläser mit kleinen Anhängern, z. B. kleine Holz- oder Papierblumen. Das Glas kann auch einfach mit einem nicht-abwischbaren Stift mit schönen Sprüchen oder Wünschen beschrieben werden.



Hier einige Spruchideen, die Sie z. B. für Ihre Frühlingsgläser nutzen können.

- „Still sitzen. Nichts tun. Der Frühling kommt.
Das Gras wächst.“ (Volksweisheit)
- „Die Blumen des Frühlings sind die Träume des Winters.“ (Khalil Gibran)
- „Der Frühling ist die schönste Zeit. Was kann wohl schöner sein? Da grünt und blüht es weit und breit im goldnen Sonnenschein.“ (Annette von Drost-Hülshoff).



Nutzen Sie den ausklingenden Winter, um mit Ihren Gästen einen Schneemann zu bauen



Zu den schönen Seiten des Winters gehört für Ihre Gäste sicherlich die Erinnerung an den Bau eines Schneemanns. Setzen Sie an dieser **schönen Kindheitserinnerung** an und gestalten Sie mit Ihren Gästen einen **Schneemann**.

Bei unserer Aktivität bekommt aber **niemand kalte Finger**, denn der Schneemann wird aus einer **Socke** hergestellt. Dieser Schneemann ist in wenigen Minuten hergestellt und gleichzeitig werden **Feinmotorik und Kreativität gefördert**.



Wie aus einer Socke ein Schneemann entsteht.

Geeignet für: Wählen Sie für diese Tätigkeit Gäste aus, die gern basteln oder kreativ gestalten. Die Arbeitsschritte sind einfach umzusetzen und daher auch für Menschen mit Demenz geeignet. Die folgenden Materialien benötigen Sie für einen dekorativen Socken-Schneemann.

Diese Materialien benötigen Sie:

- ▶ 1 weiße Socke
- ▶ ungekochten Reis zum Befüllen
- ▶ 1 Esslöffel
- ▶ 1 kleinen bunten Stoffrest (ca. 1 cm breit und 10–15 cm lang)
- ▶ 1 Schnur
- ▶ 3 Stecknadeln für Augen und Mund (2 mit blauem oder schwarzem Kopf, 1 mit rotem Kopf)
- ▶ 1 Schere
- ▶ Bastelkleber
- ▶ ggf. Knöpfe

Schritt-für-Schritt-Anleitung



Die Schneemannherstellung

Unterstützen Sie Ihre Gäste wie gewohnt bei der Herstellung des Schneemanns. So können Sie eine Überforderung vermeiden und Erfolgserlebnisse ermöglichen.

1 Zuschneiden

Leiten Sie Ihre Gäste an, die Socke kurz unterhalb der Ferse (Richtung Sockenspitze) abzuschneiden.



2 Zubinden

Nun können Ihre Gäste die Socke auf links drehen. Mit dem Bindfaden wird dann die Socke unterhalb der Ferse zugekno-

Die Fortsetzung der Schritt-für-Schritt-Anleitung finden Sie auf der folgenden Seite. Fotoserie „Schneemann“ © Katja Giszas →



tet. Achten Sie darauf, dass die Socke wirklich fest und gut zugeknötet wird, damit später die Reiskörner nicht herausfallen.



3 Befüllen

Ihre Gäste drehen die Socke wieder auf rechts und stellen diese mit der Öffnung vor sich hin. Vorsichtig wird mithilfe des Löffels die Socke fast bis zum Rand mit dem Reis befüllt. Ein kleiner Rand muss bleiben, damit die Socke gut zugeknötet werden kann.



4 Noch mal knoten

Auch das obere Ende wird nun gut und fest mit einem Bindfaden/einer Schnur zugeknötet.



5 Der Schneemannkopf entsteht

Das obere Drittel wird mit einem Stück Schnur abgebunden und fest verknotet. Schon ist der Kopf des Schneemanns fertig.



6 Schal, Mütze und Knöpfe

Ihre Gäste nehmen den Stoffstreifen, binden ihn wie einen **Schal** um den Hals des Schneemanns und verknoten ihn. Die übrig gebliebene abgeschnittene Spitze der Socke wird zur **Mütze**. Einfach einen kleinen Rand umschlagen und auf den Schneemannkopf setzen. Wer mag, kann nun 2 kleine **Knöpfe** auf den Bauch aufkleben oder -nähen. Als **Knopfersatz** können auch 2 Stoffscheiben aufgeklebt oder Knöpfe aufgemalt werden. Bei **Verschluckungsgefahr** sollte auf aufgeklebte Knöpfe verzichtet werden.



7 Augen und Mund

2 Stecknadeln, mit blauem oder schwarzem Kopf, werden einfach als **Augen** in den Kopf gesteckt. Eine Stecknadel mit rotem Kopf wird als **Mund** eingesteckt. **Fertig ist der Socken-Schneemann.**

Wichtig! Bei Menschen mit fortgeschrittener Demenz setzen Sie eher lieber **nicht Stecknadeln** als Augen und Mund ein. Diese könnten herausgezogen werden und ein **Verletzungsrisiko** darstellen. **Benutzen Sie stattdessen lieber** einen Stift, um Mund und Augen aufzumalen, oder nähen Sie mit Wolle Augen und Mund auf. Sie können auch aus Stoff Kreise für Augen und Mund ausschneiden und aufnähen oder gut und fest aufkleben.



Variation

Falls Sie keinen Reis für die Herstellung der Schneemänner verwenden möchten, können Sie auch z. B. gereinigten Spielsand einsetzen. Hierbei sollten Sie in die Socke noch eine Plastiktüte einlegen, damit der Sand nicht herausrieselt. Vielleicht finden Sie auch Füllwatte, die Sie einsetzen können.



Meinungsbarometer „Karneval“ – mit dieser Kurzaktivierung erfahren Sie die Wünsche Ihrer Gäste



Traditionell soll die Tradition, Karneval bzw. Fasching zu feiern, den **Winter vertreiben** und den Frühling locken. Sicherlich haben Sie in Ihrer Tagespflege schon Ihre Erfahrungen gewonnen, ob und wie Ihre Gäste Fasching bzw. Karneval feiern möchten. Vielleicht haben Sie auch Gäste, die Karnevalsfeiern wenig abgewinnen können. So wird z. B. im Rheinland eher Karneval gefeiert als z. B. in Schleswig-Holstein.

Mit folgender **Kurzaktivierung** können Sie **vielfältige Anregungen** zum Thema „Karneval“ bieten und gleichzeitig herausbekommen, wie Sie Ihren Gästen in diesem Jahr **mit dem Thema „Karneval“ eine Freude** machen können.

Geeignet für: Bei dieser Gesprächsrunde können sich alle Ihre Gäste einbringen. Wer nicht mehr erzählen kann oder mag, kann die Gegenstände betrachten, zuhören und die Stimmung genießen.

Regen Sie mit Karnevalsmaterialien die Erinnerungen Ihrer Gäste an

Bei einer gemeinsamen Gesprächsrunde bei Kaffee, Tee und Gebäck können Sie einfach einmal Karnevalsmaterialien auf den Tisch legen.

Diese Materialien benötigen Sie:

- ▶ Konfetti in Tüten
- ▶ Luftschlangen
- ▶ unterschiedliche Hüte
- ▶ Clownsbrillen
- ▶ rote Clownsnasen
- ▶ 1 Tröte
- ▶ Bonbons (Kamelle)
- ▶ 1 Krawatte
- ▶ Luftballons
- ▶ Faschingshütchen aus Pappe
- ▶ Berliner/Krapfen

Fragen Sie Ihre Gäste, auf was diese Gegenstände hindeuten könnten, und moderieren Sie einen **Erinnerungsaustausch zum Thema „Karneval“**.

Regen Sie ein Gespräch an, indem Sie z. B. fragen, ob Ihre Gäste gern Karneval feiern, was ihnen an Karneval gefällt oder nicht gefällt. Ob sie sich gern verkleidet und welche Verkleidung sie bevorzugt haben.

Fragen Sie auch z. B. nach Karneval-Lieblingsspeisen. So haben Sie schon ein **tolles Meinungsbarometer, wie Ihre Karnevalsfeier in Ihrer Tagespflege vonstattengehen soll, um Ihre Gäste zu begeistern**. Für Karnevalfans kann es z. B. dann ausgelassene Feiern mit

- ▶ Verkleiden,
- ▶ Büttreden und
- ▶ bunter Dekoration

geben. Für eine stimmungsvolle Karnevalsfeier können Sie z. B. auch eine Karnevalstruppe anfragen. Denken Sie daran, diese rechtzeitig zu buchen. Dann kommt in Ihrer Tagespflege mit Sicherheit echte Karnevalsstimmung auf.

Karnevalsmuffel erfreuen sich vielleicht z. B. eher an einer ruhigeren Kaffeetafel mit leckeren Karnevalsspeisen (z. B. Krapfen).

Ein Karnevals-ABC regt die Konzentration Ihrer Gäste an

Sicherlich kennen Sie viele **ABC-Gedächtnisübungen** zu unterschiedlichen Themen. Zu jedem Buchstaben des Alphabets werden Wörter gesucht. Schreiben Sie wie gewohnt die einzelnen Buchstaben z. B. auf einen großen Bogen Papier (z. B. Flipchart) und lassen Sie Ihre Gäste **spielerisch ohne Leistungsdruck** Wörter zu den einzelnen Buchstaben zum Thema „Karneval“ finden.

Eine **schöne Gedächtnisgymnastik**, die Sie im Anschluss an die Gesprächsrunde oder einfach mal zwischendurch anbieten können. Dies macht **Spaß** und fördert gleichzeitig die **Konzentration Ihrer Gäste**.





A Alaaf (Bonner und Kölner Karnevalsruf) Aschermittwoch (Die Karnevalszeit ist vorbei.) ausgelassen	B Bütt (Rednerpult) Bützchen (Küsschen auf die Wange)	C Clown Carneval	D Dreigestirn (In Köln werden „Bauer, Prinz, Jungfrau“ jedes Jahr neu gewählt.)	E elf (am 11.11. beginnt jedes Jahr die Karnevalszeit) Elferrat	F Fasching Fest Fastenzeit Funkenmariechen
G Gardetanz	H Hochburgen (Hier wird Karneval viel gefeiert, z. B. Rheinland, Hessen.) Helau (Karnevalsruf, z. B. in Mainz, Koblenz)	J Jahreszeit (Karneval als 5. Jahreszeit) Jeck Jubeln	K Karneval Konfetti Kamelle Karnevalskostüm	L Lieder Lumpenball	M Masken Musik
N Narren Narrenkappe	O Orden	P Prinzenpaar Prunksitzung	Q Quatsch	R Rosenmontag	S Strüßje (Blumensträußchen) Schunkeln Singen
T Tanzmariechen	U Uniform (Karnevalsuniform)	V Venedig (Karneval in Venedig)	W Weiberfastnacht	Z Zoch (Kölner Ausdruck für Zug, Karnevalszug)	



Kurze Erinnerungsimpulse fördern das Wohlbefinden



Im Verlauf des Tages können Sie Ihrem Gast mit Demenz immer wieder Wohlfühlmomente verschaffen, indem Sie kurze angenehme Erinnerungsimpulse (Trigger) anbieten. Zuerst wird es eine Spurensuche und ein Ausprobieren sein. Aber haben Sie etwas gefunden, das für Ihren Gast mit einer schönen Erinnerung verbunden ist, können Sie den Trigger immer wieder einsetzen, um Wohlbefinden zu schaffen.

Mögliche angenehme Erinnerungsimpulse aus der Kindheit und Jugend:

- ▶ **Geschmackstrigger:** wie z. B. bestimmte Süßigkeit, Getränke oder Speisen, die in der Kindheit/Jugend beliebt waren. Diese können ggf. gekostet werden, es kann daran gerochen werden, oder es werden Bilder betrachtet und über die Erinnerungen gesprochen. Achten Sie wie immer beim Verzehr auf Ernährungsvorgaben, mögliche Allergien und Unverträglichkeiten sowie Schluckstörungen Ihres Gastes. Mag Ihr Gast z. B. Sahnebonbons, Lakritz oder Brause? Oder stand z. B. „Toast Hawaii“ ganz oben auf der Beliebtheitskala?
- ▶ **Bewegungstrigger:** Welche Kinderbewegungsspiele begeistern Ihren Gast mit Demenz? Sind es Seifenblasen oder das selbst gebastelte „Himmel und Hölle“-Spiel aus Papier?
- ▶ **Musiktrigger:** Ihre Erfahrung zeigt es Ihnen sicherlich auch immer wieder auf: Mit beliebten Musikstücken aus der Vergangenheit schaffen Sie immer wieder schöne Erinnerungsmomente für Ihren Gast mit Demenz. Sei es, dass Sie ein **Lied gemeinsam anhören** oder **miteinander singen**. **Liedbeispiele bekannter Sänger aus den 1950ern, die Sie gemeinsam mit Ihren Gästen hören können:**
 - ▷ Conny Froboess „Pack die Badehose ein“
 - ▷ Elvis Presley „Blue Suede Shoes“
 - ▷ Peter Alexander „Komm ein bisschen mit nach Italien“, „Die süßesten Früchte essen nur die großen Tiere“
 - ▷ Rudi Schuricke „Capri-Fischer“
 - ▷ Lys Assia „Oh, mein Papa“
- ▶ **Geruchstrigger:** Welche Gerüche mag Ihr Gast? Der Duft von Kaffee, frischem Brot, Lavendel, 4711? Gerüche können sehr schnell Emotionen (freudige oder aufwühlende) hervorrufen. Begleiten Sie bei aufwühlenden Gefühlen wie gewohnt einfühlsam.



Auch Gegenstände aus der Vergangenheit können angenehme Erinnerungsimpulse aus der Kindheit und Jugend auslösen.



Nutzen Sie den Welttag der Eisbären als Gesprächsimpuls

Dieses Angebot ist besonders geeignet für orientierte Gäste und Gäste mit beginnender Demenz, da der Fokus auf dem verbalen Austausch liegt. Menschen mit fortgeschrittener Demenz können aber auch von dem Angebot profitieren. Denn dabei sein ist auch schon eine Aktivierung.



Viele ältere Menschen und besonders Menschen mit einer Demenz fangen von sich aus häufig kein Gespräch mehr an. Sie brauchen Anregungen und Impulse, um in einen Dialog zu kommen. *Gedenk- und Aktionstage* können Sie daher für die Beschäftigung und Aktivierung sehr gut nutzen, um Ihren Gästen **willkommene Gesprächsanregungen zu bieten**. Lassen Sie sich überraschen, welche interessante *biografische Details* Sie von Ihren Gästen mithilfe dieser *Gesprächsimpulse* erfahren. Gleichzeitig fördern Sie die *soziale Teilhabe an aktuellen Geschehnissen*.

Hintergrundinformationen zum Welttag der Eisbären am 27. Februar

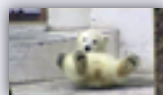
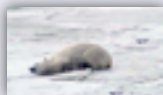
Eisbären sind die größten lebenden Raubtiere, die an Land leben. Sie leben in den nördlichen Polarregionen (z. B. Grönland, Alaska, Kanada). Durch die Klimaveränderungen, einhergehend mit dem Abschmelzen der Polarkappen, gerät der Lebensraum der Eisbären zunehmend in Gefahr. 2004 wurde der Welteisbärenstag vom Verbund der US-amerikanischen Zoos ins Leben gerufen.

Am 27. Februar jeden Jahres findet ein Aktionstag zu Ehren der Eisbären statt. Diese erhalten dann eine Extraportion Futter. Mittlerweile nutzen Umweltschutz- und Tierschutzorganisationen dieses Datum, um auf die Folgen des Klimawandels für Mensch und Tier aufmerksam zu machen.

Diese Materialien können Sie zur Gesprächsanregung nutzen:



- ▷ Postkarten, Fotos von Eisbären und Eisbärbabys
- ▷ Eine Eisbärenfigur z. B. aus Plüsch oder Stein
- ▷ Falls Sie die technischen Möglichkeiten in der Tagespflege haben, können Sie auch Eisbär-Videos einsetzen, wie z. B. folgende:
 - Hier liebt ein Eisbär das Hin- und Herrollen auf dem Eis: <https://www.youtube.com/watch?v=h6a0L9OUYfg>
 - Hier ein süßes Eisbärbaby: <https://www.youtube.com/watch?v=bA3F5rQ3Nek>



Wichtig: Möchten Sie weitere Videos zeigen, achten Sie bei der Auswahl der Filme darauf, dass keine brutalen Jagdszenen etc. dargestellt werden. Dies könnte Ihren Tagesgästen Angst machen. Schauen Sie sich daher die Videos vorher an, ob sie für Ihre Gäste geeignet sind. Die Länge sollte nur ein

paar Minuten umfassen, denn im Vordergrund steht das gemeinsame Gespräch.

Gesprächsanregung Schritt für Schritt

1. **Vorbereitung:** Legen Sie die mitgebrachten Materialien in die Mitte und leiten Sie das Thema, z. B. mit folgender Begrüßung ein: „Am 27. Februar ist Welteisbärenstag und wir wollen uns deshalb mit Eisbären beschäftigen.“
2. Lassen Sie Ihre Gäste die **Materialien betrachten und be-fühlen** und erläutern Sie die Hintergrundinformationen zum Welteisbärenstag. Schauen Sie ggf. gemeinsam einen kleinen Eisbärfilm an, wenn Ihre Gäste dies wünschen.
3. **Gesprächsrunde in vollem Gang:** Erinnerungen, die spontan von Ihren Gästen mitgeteilt werden, haben immer Vorrang. Mit Fragen und Anregungen halten Sie den Gesprächsfluss in Gang. Stellen Sie z. B. folgende Fragen:
 - ▶ „Haben Sie schon mal einen lebenden Eisbären gesehen, z. B. im Zoo?“ „Gehen Sie gern in den Zoo?“
 - ▶ „Mögen Sie Eisbären?“
 - ▶ „Mögen Sie andere Tiere und wenn ja, welche?“
 - ▶ „Hatten Sie einmal Haustiere?“
 - ▶ Das Thema „Klimaschutz“ können Sie z. B. über frühere Gewohnheiten ansprechen, die das Klima geschont haben. So konnte beispielsweise über das Einwecken von Obst und Gemüse regional eingekauft und Strom gespart werden. Stellen Sie z. B. folgende Fragen und lassen Sie Ihre Tagesgäste erzählen. Sie werden bestimmt sogar noch ein paar Tipps bekommen, die auch heute noch nützlich sind.
 - „Kennen Sie z. B. das Einwecken von Obst und Gemüse?“ „Haben Sie selbst eingekocht?“
 - „Wurden die Socken mit Löchern weggeschmissen oder gestopft?“
 - ▶ Früher wurde häufig viel umweltfreundlicher geputzt. Kennen Sie folgende Reinigungsmöglichkeiten?
 - Die Toilette mit Backpulver und Essig reinigen
 - Fenster mit einer Essig-Wassermischung putzen
 - Den Backofen mit Natron-Wassermischung reinigen anstatt mit Backofenspray
 - ▶ Viele Geschäfte haben keine kostenfreien Plastiktüten mehr an der Kasse. Wie finden Sie das?
 - ▶ Lesen Sie das folgende Zitat vor und diskutieren Sie darüber mit Ihren Gästen, die sich für Umweltfragen interessieren.
 - „In der lebendigen Natur geschieht nichts, was nicht in Verbindung mit dem Ganzen steht.“ (Johann Wolfgang von Goethe)
4. **Ausklang und Verabschiedung:** Bedanken Sie sich für die anregende Gesprächsrunde und räumen Sie die Materialien wieder weg.



Humor macht das Leben (nicht nur in der Faschingszeit) leichter



Mitten in der Faschingszeit haben Sie sicherlich schon Ihre Feste und Aktionen geplant. Nicht jeder ist ein Faschingsfan, aber unumstritten ist, dass Lachen gesund ist. Und am Aschermittwoch geht zwar der Karneval zu Ende, aber mit dem Lachen sollte es auf keinen Fall vorbei sein.

Im Fachgebiet der sog. Gelotologie werden die **heilsamen Wirkungen des Lachens** untersucht. Lachen hebt die Stimmung und hat gleichzeitig viele positive Wirkungen auf den Körper. Beim Lachen werden mehr als 100 Muskeln bewegt, von der Gesichts- bis zur Atemmuskulatur. Hierbei gerät der ganze Körper in Bewegung, das Herz und der Kreislauf werden angeregt und die Körperzellen mit mehr Sauerstoff versorgt. Ebenso wird beim Lachen Stress abgebaut und das Gehirn schüttet vermehrt Serotonin aus, das sog. Glückshormon. **Lachen tut also dem Körper und der Seele gut.**



„Gemeinsam lachen ist gut für Seele und Körper“

Sicherlich haben Sie auch schon häufig erlebt, dass auch Menschen mit einer Demenz sehr humorvoll sein können und Spaß verstehen. *Gemeinsames Lachen verbindet und schafft eine Begegnung auf Augenhöhe.* Denn es wird miteinander und nicht übereinander gelacht. Dies tut nicht nur Ihren Gästen, sondern auch Ihnen gut. *Es gibt viele Möglichkeiten, Heiterkeit und Humor wertschätzend zu fördern.* Sowohl vom Betrachten lustiger Bilder bis zum Erzählen von Witzen als auch dem Erkennen von Humor in Alltagssituationen.

Lesen Sie passend zum Welteisbärtag, folgende Witze vor, um mit Ihren Gästen gemeinsam zu lachen:

Der kleine Eisbär geht auf dem Eis mit seiner Eisbärenmutter spazieren. Da fragt der kleine Eisbär: „Mama, ist Papa auch ein Eisbär?“ Die Mutter antwortet: „Ja, Papa ist auch ein Eisbär.“ Nach einer Weile fragt das Eisbärenbaby erneut: „Du, Mama, ist die Oma auch ein Eisbär?“ Die Mutter antwortet: „Ja, die Oma ist auch ein Eisbär.“ Kurze Zeit später: „Mama, ist der Opa auch ein Eisbär?“ „Ja, der Opa ist auch ein Eisbär.“ Der kleine Eisbär sagt: „Ach so, aber ... komisch ... mir ist trotzdem kalt!“

Treffen sich zwei Eisbären in der Wüste. Sagt der eine Eisbär verwundert: „Die müssen einen strengen Winter haben. So viel, wie hier gestreut ist, muss es ja echt glatt sein!“

Und zum Abschluss Tierwitze, die das Thema „Geduld“ humorvoll ansprechen:

Eine Schnecke klettert im Winter auf einen Kirschbaum. Nach einer Weile trifft sie eine Raupe. Die Raupe sagt: „Warum kletterst du jetzt im Winter auf den Baum, es sind doch noch keine Kirschen darauf?“ Die Schnecke darauf: „Bis ich oben bin, schon.“

Sagt die besorgte Schneckenmutter zu ihrem Sohn: „Geh jetzt auf keinen Fall mehr über die Straße denn in drei Stunden kommt der Bus.“



Gehen zwei Schnecken im Wald spazieren. Dann schaut die eine Schnecke die andere an und sagt: „Oh, Du hast ja ein blaues Auge. Was ist passiert?“ Darauf antwortet die andere Schnecke: „Also, das war so. Ich bin gestern durch den Wald gerast und Du glaubst nicht was passiert ist. Plötzlich schießt da doch ein Pilz aus der Erde und ich bin da voll gegen gerannt.“



Im Zeichen des Schmetterlings können Ihre Gäste die Leichtigkeit dieses Frühlingsboten in bunten Beschäftigungs- und Aktivierungszeiten genießen.

Im März ist der Winter so gut wie vorbei, und der Frühling nimmt am 21.03. seinen Anfang. Kein Tier erinnert so sehr an den Frühling wie ein Schmetterling. Daher finden Sie in dieser Ausgabe **kreative Basteleien rund um den Schmetterling**. Begrüßen Sie z. B. mit Ihren Gästen nach der langen Winterzeit mit selbst gemachten Schmetterlingen aus Filz den kommenden Frühling. Fördern Sie die Konzentration Ihrer Gäste mit einem **Schmetterlingsquiz** und gehen Sie auf **Schmetterlings-Entdeckungs- und Forscherreise mit Ihren männlichen Gästen**. Sie werden sehen, diese schönen Frühlingsboten bieten abwechslungsreiche Beschäftigungs- und Aktivierungszeiten. Wir wünschen Ihnen und Ihren Gästen viel Spaß dabei.

Bunte Schmetterlinge erfreuen nicht nur die Augen, lassen sie doch auf den kommenden Frühling hoffen, warme Tage mit Sonnenschein.



Mit bunten Schmetterlingen begrüßen Ihre Gäste den Frühling



Viele Ihrer Gäste können sich wahrscheinlich nicht mehr lange konzentrieren. Da bieten sich Kreativideen an, die ohne großen Aufwand gut umzusetzen sind. Diese selbst gemachten Schmetterlinge brauchen wenig Vorbereitung und sind sowohl schnell als auch einfach hergestellt. Mit ihrer bunten Farbvielfalt verbreiten sie schnell eine frühlingshafte Leichtigkeit in Ihrer Tagespflege. Gleichzeitig werden Feinmotorik und Kreativität Ihrer Gäste angeregt. Viele gute Gründe, um mit dem Schmetterlingsbau gleich anzufangen.

Geeignet für: alle Ihre Gäste, die gern kreativ gestalten. Das Angebot ist auch für Ihre Gäste mit Demenz geeignet, da Sie die Ausführung gut an die Fähigkeiten und Ressourcen Ihrer Gäste anpassen können.

Diese Materialien benötigen Sie

- ▶ Bastelfilz, ca. 3 mm dick, in verschiedenen Farben
- ▶ festere Pappe für die Schmetterlingsschablonen
- ▶ 1 Filzstift pro Gast
- ▶ 1 Schere pro Gast
- ▶ Faden zum Aufhängen der Schmetterlinge
- ▶ ggf. Klebeband
- ▶ 1 Nadel
- ▶ 1 Vorlage Schmetterling
- ▶ Getränke und Pausensnack, z. B. Kekse

In nur 4 Schritten lernen die Schmetterlinge fliegen

Wie gewohnt, binden Sie Ihre **Gäste** nach ihren **Fähigkeiten und Wünschen** in die Herstellung der Schmetterlinge ein und **unterstützen** bei Bedarf **einfühlsam**.



Vorlage Schmetterling

Für das Ausschneiden der Formen sollte ein sicherer Umgang mit einer Schere gegeben sein.

Gibt es Gäste, vielleicht mit einer Demenz, die feinmotorisch nicht mehr so geschickt sind, bietet es sich z. B. an,

- ▶ die fertigen Schmetterlinge nach Farben sortieren zu lassen,
- ▶ nach der Meinung zu fragen
- ▶ oder einfach die Gelegenheit zum Betrachten zu geben.

Denn auch eine passive Teilnahme regt die Sinne Ihrer Gäste an und sorgt für Teilhabe.

Vorbereitung

Drucken Sie die Vorlage aus und fertigen Sie eine Schmetterlingsschablone aus Pappe für jeden Gast an. Vielleicht haben Sie auch Gäste, die Sie bereits bei diesem Schritt unterstützen? Wünschen Sie eine andere Größe der Schmetterlinge, kopieren



Bunte Schmetterlingsvorlagen in verschiedenen Formen

Sie die Vorlage einfach kleiner oder größer. Im Materialbereich finden Sie die Schmetterlingsvorlagen in einer größeren Version bereit zum Einsatz. Bereiten Sie für jeden Gast einen Arbeitsplatz mit den benötigten Materialien vor.

Durchführung

- 1 **Der Schmetterling erhält seine Kontur.** Jeder Gast erhält eine **Schmetterlingsschablone**, die er auf den Bastelfilz legen kann. Mit einem Filzstift können nun die **Konturen** des Schmetterlings auf den **Bastelfilz übertragen** werden. Gegebenenfalls kann die Schablone mit etwas Klebeband auf dem Filz vorsichtig fixiert werden, damit sie nicht verrutscht.
- 2 **Der Schmetterling wird ausgeschnitten.** Die Vorlage wird nun wieder entfernt, und Ihre Gäste können entlang der Umrisse den **Schmetterling ausschneiden**.
- 3 **Der Schmetterling lernt fliegen.** Bei diesem Schritt benötigen Ihre Gäste wahrscheinlich Ihre **Unterstützung**. Fädeln Sie einen Faden zum **Aufhängen** des Schmetterlings durch ein Nadelöhr. Führen Sie die Nadel mit dem Faden durch einen Flügel oder durch die Mitte des Schmetterlingskörpers. Probieren Sie aus, was Ihnen und Ihren Gästen



Filigranes Ausmalangebot für geduldige Gäste

ten am besten gefällt. Verknoten Sie das Aufhängeband. **Schon ist der Schmetterling einsatzbereit.**

- 4 **Frühlingshafte Schmetterlings-Dekoration.** Überlegen Sie sich gemeinsam mit Ihren Gästen, wo Sie die **Schmetterlinge „fliegen“ lassen** wollen. Wollen Ihre Gäste die Schmetterlinge z.B. an einen Frühlingsstrauß, an die Fenster oder an die Wand hängen? Es wird Ihre Gäste sicherlich erfreuen, gemeinsam mit Ihnen Ihre **Tagespflege mit den bunten Frühlingsboten** zu schmücken. Bei Getränken und z.B. Keksen können Ihre Gäste die Schmetterlingsdekoration **betrachten und genießen**.

Nachbereitung: Räumen Sie die nicht mehr benötigten Materialien wieder an ihren Platz. Heften Sie die Schmetterlingsvorlagen für weitere Verwendungsmöglichkeiten ab.

Variation

Kunstvolles Schmetterlingsbild: Kleben Sie mit Ihren Gästen die Filzschmetterlinge mit Klebeband z.B. auf eine DIN A3 große Pappe. Die Anordnung der Schmetterlinge kann in einer Spirale erfolgen, in Wellen oder kunterbunt durcheinander. Hängen Sie das Bild so oder in einem Wechselrahmen ohne Glaseinsatz an die Wand.



Zugabe für begeisterte Schmetterlingsbastler: Serviettenringe mit Schmetterlingen



Ihre Gäste haben sich an der Herstellung der Schmetterlinge erfreut und können nicht genug davon kriegen? Dann haben wir noch eine 2. Kreatividee für Sie. Stellen Sie mit Ihren Gästen Serviettenringen mit Filzschmetterlingen her. Diese praktische Tischdekoration ist ein frühlingshafter Augenschmaus und erinnert bei jeder Mahlzeit an die gelungene Kreativzeit.

Diese Materialien benötigen Sie

- ▶ Bastelfilz, ca. 3 mm dick, in verschiedenen Farben
- ▶ Papier
- ▶ 1 Bleistift
- ▶ 1 Schere pro Gast
- ▶ 1 Filzstift pro Gast
- ▶ Bastelkleber / ggf. Klebeband
- ▶ dieselben Schmetterlingsvorlagen wie aus dem 1. Angebot
- ▶ Getränke und Pausensnack, z. B. Kekse

Vorbereitung

Fertigen Sie, ggf. auch schon mit Ihren Gästen, anhand der Schmetterlingsvorlage eine Pappschablone für jeden Gast an. Sie können auch einfach die von Ihnen im 1. Kreativangebot hergestellte Schmetterlingsschablone nutzen. Schneiden Sie die Pappschmetterlinge in der Mitte auseinander. Stellen Sie einen Pappstreifen, der ca. 4 cm lang und 12 cm breit ist, her und kleben Sie je eine Schmetterlingshälfte wieder an den Pappstreifen. Fertig ist die Schablone.

Durchführung

- 1 Umrisse des Serviettenrings.** Jeder Gast erhält eine Schablone für den Serviettenring. Diese wird wieder einfach auf den Filz gelegt, und Ihre Gäste können die Konturen mit einem Filzstift nachzeichnen. Auch hier können Sie die Schablone ggf. mit Klebeband befestigen, damit sie nicht so leicht verrutscht.
- 2 Ausschneiden des Serviettenrings.** Die Schablone wird entfernt und Ihre Gäste können entlang der Umrisslinien den Serviettenring ausschneiden.



- 3 Schmetterlingshälften einschneiden.** Diesen Schritt übernehmen Sie am besten selbst, da er etwas schwieriger ist. Damit die Schmetterlingshälften zu einem Serviettenring zusammengesteckt werden können, braucht es 2 Einschnitte. Auf der einen Seite schneiden Sie, ausgehend von der Kante zwischen Schmetterling und Streifen, oben zur Mitte ein. Auf der anderen Seite erfolgt der Einschnitt von unten zur Mitte.



- 4 Schmetterlingshälften finden zueinander.** Nun können Sie gemeinsam mit Ihren Gästen die Schmetterlingshälften ineinanderstecken. Schon ist der Schmetterling-Serviettenring einsatzbereit.



Variationen

- ▶ **Frühlingshafter Dekorationsquickie:** Wenn es mal ganz schnell gehen soll: Einfach die bunten Schmetterlinge aus dem Exklusivbereich auf dickerem Kopierpapier farbkopieren und mit Ihren Gästen ausschneiden. So haben Sie z. B. blitzschnell eine bunte Schmetterlingsdekoration für Ihre Tagespflege oder auch Schmuck zum Aufkleben auf Grußkarten.
- ▶ **Farbenrausch:** Die Schmetterlingsvorlagen können auch vergrößert aufs Papier gebracht und ausgeschnitten werden. Ihre Gäste können die Schmetterlinge dann mit Wasserfarben bemalen.
- ▶ **Filigrane Kunstwerke:** Vielleicht sind einige Ihrer Gäste an filigranen Ausmalangeboten interessiert? Dann können Sie diese Malvorlage anbieten. Sie finden die Vorlage im großen Format im **Materialbereich**.





Es ist so weit: Die Materialien kommen zum Einsatz

Begeistern Sie mit diesen Bewegungsideen

Im Vordergrund spielerischer Bewegungsangebote steht der gemeinsame Spaß, ohne Unter- oder Überforderung Ihrer Gäste. Klären Sie ggf. ärztlich ab, ob bei einem Ihrer Gäste Gründe gegen die Teilnahme an einer Bewegungsrunde bestehen, wie z. B. eine Schulterverletzung. Achten Sie darauf, dass die Beweglichkeit der Schultern von älteren Menschen häufig schmerzhaft eingeschränkt ist. Fangen Sie daher mit leichten langsamen Bewegungen an und steigern Sie die Intensität bei Bedarf.

Bevor Sie mit dem Schwungtuch oder den Hanteln beginnen, sollten Sie leichte Aufwärmübungen für die Schultern anbieten, wie z. B. das sanfte Hoch- und Runterbewegen und Kreisen der Schultern sowie das Ausschütteln der Arme und

Hände. Machen Sie bei Ihren Bewegungsangeboten ausreichend Pausen und bieten Sie zwischendurch ein Getränk an. Loben Sie Ihre Gäste ehrlich für die durchgeführten Bewegungsübungen. Das fördert die Motivation.



Materialien für Bewegungsangebote	Selbst gemachte Alternativen aus
a) Schwungtuch	Bettlaken, Tüchern, aus einem (Sonnen-)Schirm
b) Hanteln	Kunststoffflaschen



Bewegungsmaterialien schnell, einfach und kostengünstig herstellen – so wird's gemacht!



Praxistipp: Fertigen Sie die Sportmaterialien mit Ihren Gästen gemeinsam an. Dies fördert die Feinmotorik und das kreative – handwerkliche – Geschick. Vielleicht fühlen sich hierbei auch besonders Ihre männlichen Tagesgäste angesprochen? Verteilen Sie die Aufgaben je nach den Fähigkeiten Ihrer Tagesgäste und sorgen Sie so für Erfolgserlebnisse. Aber auch schon das Zuschauen bei der Fertigung erhöht mit Sicherheit die Motivation, die Materialien dann auch in Bewegung auszuprobieren. So haben Sie mit die-

sem Gruppenangebot einen doppelten Nutzen geschaffen. Zum einen können Ihre Gäste mit einer sinnvollen Beschäftigung aktiviert werden und zum anderen erhöht sich ihre Motivation zur Teilhabe an Bewegungsrunden. Denn die selbst gestalteten Bewegungsutensilien müssen natürlich getestet werden.

Mithilfe der folgenden Anleitungen geht Ihnen die Herstellung von Bewegungsmaterialien leicht von der Hand. Wir wünschen Ihnen und Ihren Gästen viel Spaß beim kreativen Herstellen und natürlich auch beim bewegten Ausprobieren.

1. So fertigen Sie im Nu ein selbst gemachtes Schwungtuch

Variante 1: Bettlaken oder Tücher bringen Schwung in Ihre Tagesgruppe. Ohne großen Fertigungsaufwand können Sie Bettlaken oder größere Tücher als Schwungtuch nutzen.

Diese Materialien benötigen Sie:

- ▶ je nach gewünschter Größe: 2 oder 4 Bettlaken oder entsprechend große Tücher (für ein kleines Schwungtuch reichen auch 2 Laken aus)
- ▶ Nähgarn (evtl. Nähmaschine)
- ▶ Schere

Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Nähen Sie die Laken oder Stoffe zusammen. Dies können Sie per Hand oder – falls vorhanden – mit einer Nähmaschine machen. So haben Sie ein großes rechteckiges Schwungtuch. Die eckige Form eignet sich hervorragend als Schwungtuch und ist weniger aufwendig in der Herstellung als ein rundes Tuch.
2. Schneiden Sie ein rundes Loch von ca. 5 cm Durchmesser in die Mitte und umsäumen Sie es. Dadurch erhöht sich die Schwungfähigkeit der Laken und es kann auch einmal ein kleiner Ball durch die Mitte gelenkt werden.
3. Kreative Varianten:
 - ▶ Als Gruppen-Kreativangebot können Sie den Stoff mit Stoffmalstiften/Farbe beschreiben oder bemalen.
 - ▶ Nähen Sie unterschiedlich farbige Laken zusammen.

Variante 2: Ein Regen- oder Sonnenschirm wird in ein Schwungtuch verzaubert. Die Herstellung eines Schwungtuches aus einem Schirm ist einfach durchzuführen. Für ein klei-

nes Schwungtuch in der Einzelbegleitung reicht das Tuch eines ausgedienten Regenschirms, für eine Gruppe kann ein ausrangierter Sonnenschirm in ein Schwungtuch verwandelt werden.

Diese Materialien benötigen Sie:

- ▶ 1 ausrangierten Regen- oder Sonnenschirm
- ▶ Nähgarn und Nadel
- ▶ 1 festeres Stoffband von ca. 3 cm Breite und ca. 3 m Länge für die Handgriffe

Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Der Stoff des Schirms wird aus seinem Gestänge gelöst. Nun haben Sie einen runden Bezug, der auch schon ohne Weiterbearbeitung als Schwungtuch eingesetzt werden könnte.
2. Für eine leichtere Handhabung können noch Handgriffe angenäht werden. An jede Nahtstelle des Stoffes kommt eine Handschlaufe. Meist haben Schirme 8 Nahtstellen, sodass Sie in diesen Fällen 8 Bänder benötigen. Schneiden Sie die Bänder in ca. 35 cm lange Stücke.
3. Legen Sie das 1. Stoffband doppelt aufeinander und nähen Sie je ein Ende auf einer Seite der Nahtstelle an den Schirmstoff an. Achten Sie darauf, dass es gut und doppelt vernäht ist, damit es während der Schwungspiele nicht abreißt. Verfahren Sie so mit den anderen Schlaufen. Und fertig ist das selbst gemachte Schwungtuch.

Praxistipp: Fragen Sie auch Angehörige nach ausrangierten Sonnen- oder Regenschirmen, die zu individuellen Schwungtüchern verarbeitet werden können. Oder setzen Sie einen kostenlosen Aufruf in das örtliche Anzeigenblatt.

2. Recycling der sportlichen Art – selbst gemachte Hanteln

Hanteln aus Plastikflaschen sind schnell selbst gemacht und sofort einsetzbar.

Diese Materialien benötigen Sie:

- ▶ 1–2 Kunststoffflaschen pro Person (Fassungsvermögen ½ l)
- ▶ 1 Trichter

- ▶ feinen Sand oder Wasser zum Befüllen
- ▶ ggf. Lebensmittelfarbe
- ▶ 1 gut abdichtendes Klebeband

Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Füllen Sie die Flaschen mit der gewünschten Grammmenge mit Sand oder mit Wasser. Nutzen Sie den Trichter zum Einfüllen.



2. Um die Flüssigkeit in den Flaschen besser sichtbar zu machen, können Sie das Wasser vor dem Abfüllen mit Lebensmittelfarbe einfärben. Dies erleichtert Ihren Gästen das Erkennen der Hanteln. Zusätzlich ermöglicht dies weitere Bewegungsimpulse. Sie können Ihre Gäste z.B. bitten, nur die roten Flaschen hochzuheben.
3. Verschließen Sie die Flaschen gut mit dem Klebeband, um ein versehentliches Öffnen zu vermeiden. Besonders Menschen mit Demenz könnten evtl. versuchen, die Flüssigkeit zu trinken oder den Sand zu verstreuen.
4. Schon haben Sie in kurzer Zeit individuelle Hanteln für den Einsatz in Ihrer Gruppe hergestellt.

Mit selbst gemachten Hanteln
trainiert es sich noch besser.





Dieses Schmetterlings-Frühlingsquiz fördert spielerisch die Konzentration Ihrer Gäste



Rätselrunden sind sicherlich auch bei Ihren Gästen beliebt. Sie fördern die **Konzentration** und regen zum **Austausch** an. Wie Sie wissen, geht es dabei nicht vordergründig um die richtige Beantwortung der Fragen, sondern um das **gemeinsame Gespräch und den Spaß am Rätseln**.

Stellen Sie in **entspannter Runde** folgende Fragen. Um **Frustrationen vorzubeugen**, betonen Sie dabei immer mal wieder, dass es schwere Fragen sind.

Wie Sie es gewohnt sind, können Sie die Rätselrunde mit **Materialien bunter und vielfältiger** machen. Legen Sie z. B.

- ▶ Stoffschmetterlinge,
- ▶ Bilder von Schmetterlingsraupen und verschiedenen Schmetterlingsarten
- ▶ oder Blumen auf den Tisch.

So können Ihre Gäste **erkunden, betrachten und berühren**. Besonders **Menschen mit Demenz** brauchen diese **sinnlichen Anregungen** zum Verstehen. Aber auch für Ihre orientierten Gäste ist solch ein bunter Frühlungstisch ein schönes Erlebnis. **Da macht das Rätseln doppelt so viel Spaß.**

Fragenquiz rund um den Schmetterling

1. Wie entwickelt sich ein Schmetterling?

- a) Ei-Larve – ausgewachsener Schmetterling
- b) Ei-Larve-Puppe – ausgewachsener Schmetterling
- c) Die Schmetterlinge schlüpfen direkt aus den Eiern.

2. Wie können die Schmetterlinge den Nektar der Blüten aufnehmen?

- a) Sie saugen den Nektar mit einrollbarem Saugrüssel auf.
- b) Sie tupfen den Nektar mit einem Mundwerkzeug ab.
- c) Der Nektar bleibt an den Beinchen kleben und wird dort vom Schmetterling aufgenommen.

3. Wie viele Flügelpaare hat ein Schmetterling?

- a) 4 Flügelpaare
- b) 2 Flügelpaare
- c) 1 Flügelpaar

4. Wodurch entstehen die Farben auf den Schmetterlingsflügeln?

- a) durch farbige Hautzellen auf den Flügeln
- b) durch winzige Schuppen mit Farbpigmenten und Lichtreflexion
- c) durch bunte pudrige Substanzen auf den Flügeln

5. Es gibt viele Schmetterlingsarten.

Welcher Name gehört nicht zu einem Schmetterling?

- a) Regenmacher
- b) Admiral
- c) Brauner Bär

Lösungen: 1b, 2a, 3b, 4b, 5a

Das folgende humorvolle Gedicht von Wilhelm Busch bietet einen schönen Abschluss der Raterunde.

Der Schmetterling

*Sie war ein Blümlein hübsch und fein,
hell aufgeblüht im Sonnenschein.
Er war ein junger Schmetterling,
der selig an der Blume hing.*

*Oft kam ein Bienlein mit Gebrumm
und nascht und säuselt da herum.
Oft kroch ein Käfer kribbelkrab
am hübschen Blümlein auf und ab.*

*Ach Gott, wie das dem Schmetterling
so schmerzlich durch die Seele ging.
Doch was am meisten ihn entsetzt,
das Allerschlimmste kam zuletzt.
Ein alter Esel fraß die ganze
von ihm so heiß geliebte Pflanze.*

WILHELM BUSCH



Fachsimpeln Sie über Schmetterlinge mit Ihren Tagesgästen



Sicherlich ist es auch in Ihrer Tagespflege immer wieder eine **Herausforderung** besonders für Ihre **männlichen Gäste**, eine **passende Beschäftigung** zu finden. Häufig stehen sie kreativen Angeboten eher kritisch gegenüber. Bieten Sie daher zum Thema „Schmetterlinge“ Ihren Männern die Möglichkeit, **zu fachsimpeln, zu diskutieren, Wissen auszutauschen, zu forschen und zu beobachten**. Dieses Angebot ist natürlich auch für naturinteressierte weibliche Gäste geeignet. Sie werden aber sicherlich beobachten, dass es besonders Ihre männlichen Gäste genießen werden, einfach mal „fachsimpeln“ zu können.

Mit diesen 3 Tipps können Ihre männlichen Gäste ihren Forschergeist ausleben

1. Wissenswertes über Schmetterlinge

Nutzen Sie Internetseiten, die unterschiedliche Schmetterlingsarten zeigen, um mit Ihren männlichen Gästen über heimische Arten zu fachsimpeln. Sie können z. B. fragen, welche Schmetterlingsarten Ihre Gäste kennen, und im Betrachten der Bilder und der Beschreibung Wissenswertes zum Thema „Schmetterlinge“ austauschen.

Internettipp: Der Naturschutzbund NRW führt z. B. auf seinen Seiten viele heimische Schmetterlingsarten mit Bildern auf: <https://nrw.nabu.de/tiere-und-pflanzen/aktionen-und-projekte/zeit-der-schmetterlinge/wissen/schmetterlingsarten/index.html>

2. Schmetterlingsforscher:

Erinnerungen der Kindheit wecken

Fragen Sie, ob Ihre männlichen Gäste in der Kindheit auch Schmetterlingsraupen gesammelt haben. Vielleicht haben sie diese in Glas gesteckt und ihnen beim Wachsen zugesehen und sie als Schmetterlinge in die Freiheit entlassen? Nutzen Sie z. B. You-Tube-Videos, um die Metamorphose von der Raupe zum Schmetterling zu betrachten.

Internettipp:

<https://www.youtube.com/watch?v=Sac1w3xqyPI>

3. Erkundungsspaziergang:

Besuch eines Schmetterlingsparks

Lassen Sie Ihre männlichen Gäste beim nächsten **Frühlings-spaziergang** nach Schmetterlingen **Ausschau halten**, oder besuchen Sie gemeinsam einen **Schmetterlingspark**. Sie können die Schmetterlinge auch gemeinsam mit Ihren Gästen fotografieren und eine **Schmetterlingsfotosammlung** anlegen.

Internettipps: Schmetterlingsparks in Deutschland: https://www.welt-der-schmetterlinge.de/schmetterling-parks_und_ausstellungen.html

virtueller Besuch eines Schmetterlingsparks: z. B. <https://www.youtube.com/watch?v=6SWUIRTJU6M>; <https://www.youtube.com/watch?v=eNjcer6AHj4>

(Der Ton kann jeweils weggeschaltet werden, falls er als störend empfunden wird.)





Ostereier aus Papier bringen bunte Farbtupfer in Ihre Tagespflege



Die klassische Dekoration für den **Frühling und die Osterzeit** ist das Ei – symbolisiert es doch die erwachende Natur. Mit diesen Ostereiern aus Papier können Sie hervorragend die Balance halten: Ihren Gästen ein **kreatives Angebot** machen, das sich leicht umsetzen lässt, aber dennoch **erwachsenengerecht** den ganzen Menschen anspricht. Gleichzeitig schulen Sie mit diesem Angebot die Kreativität und Feinmotorik Ihrer Gäste. Diese Papiereier sind ein **toller Blickfang** in Ihrer Tagespflege, der das bunte Erwachen der Natur in Erinnerung ruft.

Geeignet für: Es ist besonders für Ihre Gäste geeignet, die Freude am kreativen Gestalten haben und noch über gute feinmotorische Fähigkeiten verfügen. Aber auch für „Bastelmuffel“ bietet das Angebot schöne Anregungen. Möchte ein Gast nicht mitbasteln, hat er vielleicht Freude am Aufhängen der Papiereier oder **teilt** gern seine Meinung – z. B. zur Farbauswahl – **mit**. Auch eine **passive Teilnahme** wie z. B. das Zuschauen bietet schon gute Sinnesanregungen.

Dieses Angebot können Sie als **Gruppen- oder Einzelangebot** einsetzen.

Diese Materialien benötigen Sie

- ▶ 1 Blatt Tonkarton pro Vorlage
- ▶ Bastelpapier oder Geschenkpapier in bunten Farben, ca. 1 DIN-A4-Blatt pro Ei
- ▶ Bleistift
- ▶ Bastelkleber
- ▶ Faden zum Aufhängen des Papiereies

Vorbereitung

Bereiten Sie eine Schablone aus Tonkarton für Ihre Gäste vor.

1. Dafür falten Sie einfach den Bastelkarton einmal längs in der Mitte. An den Faltrand zeichnen Sie eine Hälfte eines Eies in einer beliebigen Größe auf. Ist noch Platz, können Sie darunter ein 2. halbes Ei aufzeichnen.
2. Falten Sie das Blatt auseinander und schneiden Sie die Schablonen aus. So schnell ist die Vorlage hergestellt. Haben Sie fingerfertige und zeichnerisch begabte Gäste, können Sie die Vorlagen auch gemeinsam mit ihnen herstellen.



1. Ein halbes Ei wird am Faltrand aufgezeichnet.



2. Ausgeschnitten sind die Schablonen zum Einsatz bereit.

Nutzen Sie die Beispielbilder zum Nachbasteln mit Ihren Gästen.

Bunte Papiereier erblicken die Welt

Die Herstellung der bunten Papiereier geht schnell und bietet Ihren Gästen **schöne Erfolgserlebnisse**. Wie gewohnt binden Sie Ihre Gäste nach ihren Fähigkeiten ein und unterstützen bei Bedarf.

Durchführung

- 1 **6 Eiformen werden aufgezeichnet.** Lassen Sie Ihre Gäste mithilfe der Schablonen auf das bunte Papier oder das Geschenkpapier **6 Eiformen** aufzeichnen. Unterstützen Sie bei diesem Schritt ggf., denn die Schablonen können leicht verrutschen.

- 2 **Ausschneiden mit Genuss.**

Nun können Ihre Gäste die **Eiformen ausschneiden**. Bei dieser Aufgabe wird von Ihren Tagesgästen Konzentration und Auge-Hand-Koordination verlangt, und sie ist für diejenigen geeignet, die noch gut mit einer Schere umgehen können.



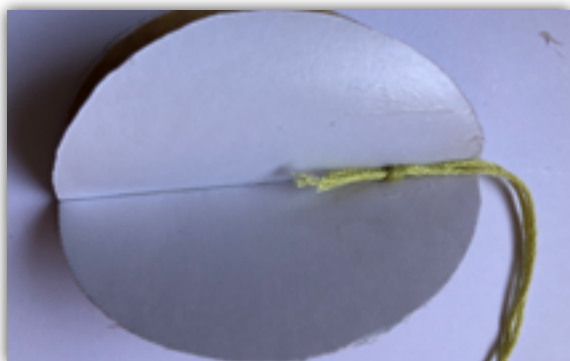
Die Fortsetzung der Schritt-für-Schritt-Anleitung finden Sie auf der folgenden Seite. Fotoserie „Ostereier“ © Katja Giszas →



- 3 Falten ist angesagt.** Legen Sie die 6 Eiformen aufeinander und schneiden Sie ggf. noch überstehende Bereiche ab, sodass alle Formen gleich groß sind. Ihre Gäste können die Eiformen jeweils einzeln **zur Mitte falten**. Die bunte Seite kommt nach innen.



- 5 Am seidenen Faden.** In die Hälfte können Ihre Gäste vor dem Zusammenkleben einen **doppelten Faden einlegen**. Der Faden wird unten verknotet, damit er nicht rausrutschen kann, und dann mit Bastelkleber befestigt. Die Länge kann etwa 10–15 cm betragen, je nachdem, wie lang die Aufhängung gewünscht wird.



- 4 Zusammenkleben, was zusammengehört.** Die Hälften werden nun mit den anderen Hälften **zusammengeklebt**. Hierfür können Ihre Gäste den Bastelkleber einsetzen. Nacheinander werden alle 6 Hälften zusammengeklebt.



- 6 Bereit für die Aufgabe als bunter Blickfang.** Als letzten Schritt werden die Eier noch mal etwas **aufgefaltet und in Form gebracht**. Schon ist der **bunte Osterschmuck** fertig. Die bunten Osterboten können z. B. an einen Osterstrauß gehängt oder auf den Tisch gelegt werden. Auch als Fensterdekoration sehen die Papiereier toll aus.

Variation

- **Unterschiedliche Materialien:** Sie können auch Zeitungspapier, Papier aus Zeitschriften und auch Filz für die Gestaltung der Eier einsetzen.
- **Nähen statt kleben:** Legen Sie die Eiformen aufgefaltet exakt aufeinander – die bunten Seiten nach außen. Die oberste Eiform falten Sie zur Mitte, um die Naht sichtbar zu machen, und legen sie wieder auf die anderen Formen. Nun können Sie die einzelnen Blätter per Hand oder Nähmaschine an der Mittelnäht zusammennähen. Lassen Sie den Faden oben herausschauen, damit die Eier aufgehängt werden können.
- **Girlanden:** Stellen Sie aus den Papiereiern Girlanden her. Hängen Sie mehrere Papiereier untereinander an einen Faden. Mehrere Fäden können z. B. nebeneinander an ein Fenster gehängt werden.
- **Volumen:** Je mehr Eiformen Sie in ein Papierei falten, desto gefüllter sieht das Ei aus.



Verzaubern Sie Ihre Gäste mit Osterblumen aus Taschentüchern



Diese **Taschentuchblumen** eignen sich hervorragend als **Osterdekoration**. Aber auch für andere Anlässe und Jahreszeiten stehen Ihnen diese schönen Blumen als schnelle Dekorationsmöglichkeit zur Verfügung. Der **Clou** dabei: Taschentücher sind immer vorrätig und kosten nicht viel. Die Herstellung der blumigen Dekoration geht ruckzuck und bietet dennoch ein wunderbares **Aha-Erlebnis**. Denn wer hätte gedacht, dass aus einem simplen Taschentuch eine so schöne Blume entstehen kann?

Geeignet für: alle Ihre Gäste, die sich gern verzaubern lassen. Durch den Überraschungseffekt, wie aus einem Taschentuch eine Blume entstehen kann, werden Sie hier bestimmt auch Bastelmuffel zum Mitmachen anregen können. Dieses Angebot können Sie als **Gruppenangebot** durchführen. Auch als Kurzaktivierung in der **Einzelbegleitung** kann die Papierblumen-Herstellung – auch nach Ostern – immer mal wieder hervorgezaubert werden.

Diese Materialien benötigen Sie:

- ▶ je 1 Papiertaschentuch pro Gast
- ▶ -Schere
- ▶ -Faden
- ▶ -Aufhängerband

Vorbereitung

Bereiten Sie eine Beispielblume vor. So können sich Ihre Gäste daran orientieren.

So zaubern Sie aus einem Taschentuch wunderschöne Blumen

Bringen Sie die Beispielblume mit und fragen Sie Ihre Gäste z. B., ob ihnen die Blume gefällt. Fragen Sie, ob die Teilnehmenden diese schönen Papierblumen auch für die gemeinsame Osterdekoration herstellen möchten. Sicherlich werden einige Gäste erstaunt sein, dass dafür nur ein einziges Papiertaschentuch benötigt wird.

Durchführung

Wählen Sie für die Schneidaufgaben Gäste aus, die motorisch gut in der Lage sind, mit einer Schere umzugehen. Unterstützen Sie ggf. einfühlsam und übernehmen Sie bei Bedarf diese Aufgabe selbst.

1. Schritt: Ohne Rand geht es besser. Verteilen Sie je ein Papiertaschentuch an Ihre Gäste und erläutern Sie, dass daraus nun **Osterblumen gezaubert** werden. Wichtig für das fluffige Aussehen der Blumen sind die verschiedenen Lagen des Taschentuches. Damit Ihre Gäste später die einzelnen Schichten gut auseinanderziehen können, wird der etwas festere **Rand ca. 1 cm breit vorsichtig abgeschnitten**.

2. Schritt: Diese Falten sind der Hit. Leiten Sie Ihre Gäste nun an, das Taschentuch erst aufzufalten und dann einmal längs in der Mitte zusammenzulegen. Dann wird das Tuch **ziehharmonikaartig in Falten gelegt**. Dafür falten Ihre Gäste im Wechsel das

Tuch ca. 1 cm breit einmal nach rechts und einmal nach links. Diese Aufgabe werden die meisten Ihrer Gäste noch gut bewältigen können.

3. Schritt: Eine schicke Mitte darf nicht fehlen. Die Blume in spe wird in der Mitte mit dem **Faden zusammengebunden**. Leiten Sie Ihre Gäste an, den Faden gut zu verknoten, damit er nicht aufgeht.

4. Schritt: Schöne Blütenränder entzücken das Auge. Mit der Schere können Ihre Gäste nun die beiden **Enden in Form schneiden**. Werden die Enden **rund** abgeschnitten, entstehen später runde Blütenblätter. Sollen die Blüten eine spitzere Form haben, schneiden Ihre Gäste die Enden einfach in **dreieckiger Form** ab.

Soll die Blume später z. B. an einem Osterstrauch aufgehängt werden, können Ihre Gäste vorsichtig ein ca. 10–15 cm langes Band durch den **Faden in der Mitte** führen diesen und verknoten.

5. Schritt: Zupfen für ein fluffiges Aussehen. Das Taschentuch wird **vorsichtig aufgefaltet**. Ihre Gäste können die Papierschichten sanft **auseinanderzupfen**. Den Anfang zu finden ist eine anspruchsvolle feinmotorische Aufgabe. Hierbei werden Ihre Gäste ggf. Ihre Unterstützung benötigen. Ist der Anfang erst gemacht, geht das Zupfen leicht und bietet schöne Erfolgserlebnisse. Im Nu ist die **Osterblume fertiggestellt**. Sie kann einfach als **Osterdekoration** auf den Tisch gelegt, an einem Osterstrauß befestigt oder auch mit doppelseitigem Klebeband auf Pappe geklebt werden.



Variation: Etwas mehr Farbe gefälliger

Setzen Sie bunte Taschentücher ein. Auch bunte Papierservietten mit und ohne Motive eignen sich sehr gut. Sie können die Taschentücher auch komplett mit Wasserfarbe einfärben oder auch z. B. nur die Ränder mit Filzstiften oder Wasserfarben anmalen. Lassen Sie die Farben vor dem Zupfen immer gut trocknen, denn sonst bekommen Ihre Gäste bunte Finger.



Mit diesem ungewöhnlichen Sportgerät kommen Ihre Gäste in Schwung



Mit einer **Eierpappe** können Sie Ihren Gästen **vielfältige Bewegungsimpulse** bieten. Dieses österreichische Sportgerät kann vielseitig eingesetzt werden. Die Bewegungen mit dem Eierkarton schulen hierbei nicht nur die **Koordination** Ihrer Gäste, sondern **kräftigen** gleichzeitig die **Muskulatur**. Zusätzlich bietet die österreichische Gymnastik **sozialen Kontakt**, bei dem der **Spaß** nicht zu kurz kommt. Viele gute Gründe also, um mit der Bewegungsrunde gleich anzufangen. Und das nicht nur an Ostern. Lassen Sie sich von den folgenden Vorschlägen inspirieren, auch eigene Bewegungsideen zu entwickeln.

Eine Eierpappe als Sportgerät



Geeignet für: Hier können alle Gäste mitmachen, die Spaß an Bewegung haben oder auch einfach nur gern zusehen, wie sich andere bewegen. Denn wie Sie wissen, bietet auch eine passive Teilnahme anregende Spürimpulse. Das Bewegungsangebot ist eher für eine Gruppe geeignet, einige Übungen können aber auch in der Einzelbegleitung eingesetzt werden.

Diese Materialien benötigen Sie

- ▶ 1 Eierpappe pro Gast
- ▶ 1 Plastikei pro Person (soll der Größe nach in die Mulden der Eierpappe passen)
- ▶ Getränke und Knabbereien, z. B. Kekse für die Pause
- ▶ 1 Seil oder Handtuch als Zielscheibe

Darauf sollten Sie achten

- ▶ Wie Sie es aus Ihren anderen Bewegungsangeboten kennen, sollten sich Ihre Gäste auch bei dieser österreichischen Bewegungsrunde nach ihren **eigenen Ressourcen und Möglichkeiten** bewegen. Die Bewegungen sollten immer **unterhalb der Schmerzgrenze** ausgeführt werden. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Gäste **nicht überfordern**.
- ▶ Jede Bewegungsrunde sollte immer auch die Elemente des **Aufwärmens** und der **Entspannung** beinhalten. Lassen Sie Ihre Gäste zwischendurch immer mal wieder z. B. die Arme, Hände, Schultern oder Beine lockern. Achten Sie hierbei wie gewohnt auf die **Leistungsfähigkeit** Ihrer Gäste und bieten Sie ausreichend **Pausen** mit Trinkangeboten an.

Österreichische Bewegungsrunde mit Eierpappen

Mit gedanklichen Vorstellungen wie z. B. „Wir gehen zum Markt“ können Ihre Gäste die Übungen besser verstehen. Natürlich können Sie auch nur den **Nutzen der Übung** erläutern, z. B.: „Diese Übung regt den Kreislauf an. Wir marschieren mit den Füßen auf der Stelle.“ Die Übungen werden **im Sitzen durchgeführt**. Ihre Gäste können die Übungen jeweils 2- bis 4-mal durchführen.

Mit diesen 10 Bewegungsübungen halten Sie Ihre Gäste in Schwung

1 Begrüßung, Verteilung des Sportgerätes: „Heute machen wir eine Eierpappengymnastik.“ **Nutzen:** Ankommen, sich untereinander und mit der Eierpappe vertraut machen. – **Begrüßen** Sie

Ihre Gäste und halten Sie eine Eierpappe hoch. Geben Sie nun die Pappen in beide Richtungen in die Runde mit der Bitte, dass diese weitergereicht werden, bis jeder Gast eine Pappe erhalten hat. Lassen Sie ein wenig **Zeit zum Betrachten und Erkunden** der Pappe.

2 Der Einkaufsmarsch: „Wir gehen zum Markt, um Eier zu kaufen.“ **Nutzen:** Eine bewährte klassische Aufwärmübung, die den Kreislauf anregt. – Mit dem Eierkarton auf dem Schoß **marschieren** Ihre Gäste **mit den Füßen auf der Stelle**. Wenn es für Ihre Gäste passt, kann dazu auch flotte Musik gespielt werden.

3 Ringtausch: „Um die Eier schneller zu transportieren, geben wir die Eierpappen herum.“ **Nutzen:** Konzentrations- und Bewegungsübung, Freude und Zusammenhalt fördern. – Jeder Gast reicht seine **Eierpappe in eine Richtung** zum Nachbarn weiter und nimmt von **der anderen Seite eine neue Pappe**. Gelingt dies gut, kann auch die Richtung gewechselt oder sogar auch das Tempo erhöht werden. Hierbei dürfen die Pappen auch auf den Boden fallen. Vor allem darf gemeinsam gelacht werden.

4 Fußpappen: „Wir versuchen, die Pappe auch mit den Füßen zu transportieren.“ **Nutzen:** Muskelaufbau, Beweglichkeit fördern. – Die Pappe wird auf beide Füße gelegt. Beide Füße werden gehoben und wieder abgesetzt mit der Aufgabe, die Pappe möglichst nicht fallen zu lassen.

5 Fliegende Eierpappen: „Die Eierpappen wollen fliegen.“ **Nutzen:** Förderung der Konzentration und Auge-Hand-Koordination, Aktivierung der Schultern. – Ihre Gäste werfen die Eierpappe **nach oben und fangen** sie wieder auf. Fortgeschrittene können auch versuchen, die Pappe mit einer Hand zu fangen und die Hand zu wechseln.

6 Eierpappen stemmen: „Wir stemmen die Eierpappe in die Höhe.“ **Nutzen:** Muskelaufbau, Beweglichkeit fördern – Ihre Gäste legen sich eine Eierpappe auf eine flache Hand (die Finger Richtung Schulter), winkeln den Arm an und führen die Hand mit der **Eierpappe langsam nach oben und zurück**. Dann wird die Hand gewechselt. Wer noch mag, kann beide Hände nach oben stemmen.

7 Strecken und Recken: „Wie weit können Sie die Eierpappe nach oben führen?“ **Nutzen:** Dehnübung, Beweglichkeit verbessern, Muskeln geschmeidiger machen, Verspannungen lösen. – Ihre Gäste führen die Eierpappe mit beiden Händen nach oben und **dehnen und strecken sich genüsslich** nacheinander zur Mitte hoch, nach links und nach rechts.



8 **Das wandernde Ei:** „Helfen Sie dem Ei, von der einen zur anderen Seite zu wandern.“ **Nutzen:** Feinmotorik und Konzentration fördern – Jeder Gast erhält von Ihnen ein **Plastikei**. Dieses legt er in die unterste Mulde auf einer Seite. Nun soll das Ei **Loch für Loch in der Eierpappe** in derselben Reihe erst nach oben und in der nächsten Reihe wieder nach unten **geführt werden**. So lange, bis das Ei auf der anderen Seite im letzten Loch unten angekommen ist. Geht das leicht, können Sie das Tempo erhöhen.

9 **In der Ruhe liegt die Kraft:** „Nach getaner Arbeit können wir uns entspannen.“ **Nutzen:** Entspannung. – Ihre Gäste legen die Eierpappe zwischen Rücken und Stuhllehne und nehmen eine **entspannte Körperhaltung** ein. Spielen Sie ein langsames ruhiges Lied, um die **Entspannung anzuregen**.

10 **Zielwurf:** „Werfen Sie Ihre Eierpappe in die Mitte.“ Koordination, Spaß, Abschluss. – **Nutzen:** Legen Sie mit

einem Seil einen runden Kreis in die Mitte des Sitzkreises oder nehmen Sie ein Handtuch als Zielscheibe für die Mitte. Ihre Gäste versuchen nun, ihre **Eierpappe in die Kreismitte zu werfen**. Dies ist der **lustige Abschluss** der Bewegungsrunde.

Praxistipps

- Setzen Sie am besten ungebrauchte Eierpappen ein, denn gebrauchte können keimbelastet sein. Erhältlich im Bastelladen oder z. B. unter: <https://www.eierschachteln.de/eierschachteln/eierpappen-hoeckerlagen/>.
- Falls es doch gebrauchte Eierpappen sein sollen, achten Sie darauf, nur saubere einzusetzen. Sie können diese dann z. B. im Umluftherd für etwa 20 Minuten bei ca. 100 °C keimfreier machen.



Mit diesen selbst gemachten Tischdekorationen wird es feierlich



Für Ihre christlichen Gäste hat das **Osterfest** eine besondere Bedeutung. Es ist das älteste und höchste Fest der katholischen und evangelischen Kirche und feiert die Auferstehung Jesu. Der **Frühling** und die Zeit um Ostern herum bedeuten aber auch, dass **neues Leben entsteht**. Symbol hierfür ist z. B. das Osterei. Das **Erwachen der Natur**

bietet daher auch für Ihre nichtchristlichen Gäste viele **frühlingshafte Genussmomente**. Feiern Sie diese Zeit daher mit einem besonders **festlichen Frühstück oder einer festlichen Kaffeezeit**. Lassen Sie Ihrer Fantasie und der Kreativität Ihrer Gäste freien Lauf, um den Tisch österlich und frühlingshaft zu gestalten. Folgende Ideen sind **im Handumdrehen umgesetzt**.

Blumendekoration: So bringen Sie die Farben des Frühlings auf den Tisch

Ein schöner Blumenstrauß oder ein buntes Blumenarrangement darf auf keiner **festlichen Tafel** fehlen. Wie Ihnen bekannt ist, kann es bei Gästen mit Demenz aber dazu kommen, dass die Blumendekoration auch schon mal verzehrt wird. Daraus ergibt sich, dass **giftige Pflanzen auf einem Oster-**

tisch fehl am Platz sind. Leider sind gerade die bekanntesten Frühlingsblüher giftig. Aber es gibt **wunderbare Alternativen**, die als **Tischdekoration** dienen können. Folgende Übersicht erleichtert Ihnen die Auswahl.

Giftige Frühlingsblumen		Ungiftige Frühlingsblumen oder Kräuter	
▶ Narzisse (Osterglocke)	▶ Schneeglöckchen	▶ Wiesen-Gänseblümchen	▶ Klee
▶ Tulpe	▶ Hyazinthe	▶ Vergissmeinnicht (Myosotis)	▶ Kerbel
▶ Krokus (schwach giftig)		▶ Sauerampfer	
		▶ Kulturgänseblümchen (Bellis perennis) gibt es in zahlreichen Farben und Formen.	

Alternative: Verwenden Sie Abbildungen dieser Pflanzen für Ihre Tischdekoration.



Tipp: Kopieren Sie das Bild mehrfach (bei Bedarf vergrößern Sie die Bilder) und legen Sie diese auf den Tisch. Zusammen mit z. B. gelben Servietten haben Sie in Sekundenschnelle eine farbenfrohe Tischdekoration erstellt.



Tipp: Vielleicht kann auf einem gemeinsamen Spaziergang mit Ihren Gästen sogar die ein oder andere Pflanze gepflückt und als Tischdekoration eingesetzt werden.



„Es grünt so grün ...“ selbstgemachte Tischdekoration aus Blumenkresse



In der Gruppe oder in einem Einzelangebot ist eine **zauberhafte Tischdekoration mit Kresse schnell hergestellt**. Das frische Grün der Kresse erinnert an Wiesen und die grün sprießende Natur im Frühling.

Österliche Dekorationen, wie z. B. ein Osterhase aus Keramik oder bunte, hart gekochte Ostereier, können auf die „Kressewiesen“ gesetzt werden. Kresse ist sehr genügsam. Sie wächst in den **unterschiedlichsten Gefäßen**, z. B. in flachen Schalen, in Bechern, in kleinen Gläsern in der leeren Eierschale.

Bringen Sie zu dem Gruppenangebot die unterschiedlichsten Gefäße zur Auswahl mit und wählen Sie sie gemeinsam mit Ihren Gästen aus. Dies **regt die Kreativität Ihrer Gäste an**.

Bei diesem kreativen Angebot können alle Ihre Gäste – je nach ihren Fähigkeiten – mitmachen. Auch Zuschauen ist schon eine Aktivität.

Diese Materialien benötigen Sie

- ▶ ca. 1–2 Teelöffel Kressesamen pro Gefäß (je nach Größe des Gefäßes mehr oder weniger)
- ▶ unterschiedliche Gefäße zur Auswahl
- ▶ Küchenpapier
- ▶ 1 Blumenspritze, mit Wasser gefüllt
- ▶ 1 Gießgefäß mit Wasser (Achten Sie darauf, dass das Gefäß wasserdicht ist.)

Anleitung

1. Erläutern Sie Ihr Vorhaben. Sie können das Angebot mit dem Satz einleiten: „Heute fertigen wir eine Tischdekoration aus Kresse für unsere Oster-Frühlingsfeier an.“
2. Gemeinsam mit Ihren Gästen wählen Sie die Gefäße aus. Die Anzahl der Gefäße bestimmen Sie je nach Wunsch und Bedarf.
3. Nehmen Sie 2–3 Lagen Küchenpapier und schneiden Sie es auf die Form des Gefäßes zu.
4. Legen Sie das Küchenpapier auf den Boden des Gefäßes.
5. Füllen Sie nun Wasser ein, bis es ca. 1–2 ml über dem Küchenpapier steht.
6. Warten Sie ein bisschen, bis sich das Küchenpapier mit Flüssigkeit vollgesogen hat. Streuen Sie dann die Kressesamen in einer Schicht gleichmäßig auf das Papier.
7. Informieren Sie Ihre Gäste, dass nun die Kressesamen quellen und aufgehen müssen. Schon nach einem Tag beginnen die Samen zu keimen und in ungefähr einer Woche ist die Kresse hoch gewachsen.
8. In dieser Woche sollten die Kressesamen einmal am Tag mit etwas Wasser aus der Blumenspritze besprüht werden. Dies kann ein Ritual am Morgen mit interessierten Gästen werden. Gemeinsam wird dann geschaut, wie die Kresse wächst.

Viele kreative Möglichkeiten mit unterschiedlichen Gefäßen:



Was gibt es sonst noch zu beachten?

- ▶ **Größe der Tischdekoration beachten:**
Achten Sie bei Ihren Gästen mit Demenz darauf, dass die Dekoration aus nicht zu kleinen Teilen besteht, damit die Gegenstände **nicht versehentlich verschluckt werden**. Das Auslegen z. B. kleiner Holzleier, die an Schokoladeneier erinnern könnten, ist für diese Gäste nicht gut geeignet.
- ▶ **Weniger ist mehr:**
Zu viele Gegenstände auf dem Tisch könnten Ihre Gäste mit Demenz verwirren. Der eigene Essplatz sollte übersichtlich und durch Kontraste gut zu erkennen sein. Kontraste und Übersichtlichkeit helfen Ihren Gästen mit Demenz ihre Umwelt zu verstehen. Dies fördert die Selbstständigkeit.



Gedächtnisübungen

a) Schüttelwörter bringen das Gedächtnis Ihrer Gäste in Schwung



Das Erraten österlicher und frühlingshafter Schüttelwörter macht Ihren Gästen Spaß und ist gleichzeitig eine spielerische Gedächtnisanregung. Schreiben Sie z. B. die geschüttelten Wörter auf eine Flipchart oder ein großes Blatt Papier. Darunter zeichnen Sie Linien für jeden Buchstaben. Das erleichtert das Raten, denn hier werden die Buchstaben in die richtige Reihenfolge gebracht. Unterstützen Sie bei Bedarf, sodass Ihre Gäste Erfolgserlebnisse erzielen. Sie können die Übung erleichtern, indem Sie z. B. den Anfangsbuchstaben des Wortes vorgeben und bei Bedarf noch weitere.

Diese anspruchsvolle Gedächtnisübung ist für Ihre orientierten Gäste und Ihre Gäste mit beginnender Demenz geeignet.

Österliche und frühlingshafte Schüttelwörter

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1. ISETORE | 5. HÜNFLIRG |
| 2. GLECHENÖCHKSECN | 6. TOSAREHSE |
| 3. SAZENSIR | 7. NENSO |
| 4. KEKÜN | 8. ÄFKERAMRINE |

Lösungen: 1. Osterei, 2. Schneeglöckchen, 3. Narzisse, 4. Küken, 5. Frühling, 6. Osterhase, 7. Sonne, 8. Marienkäfer

b) Gedichte und Sprüche zum Thema „Ei“ laden zum Gespräch ein

Lesen Sie Ihren Gästen lustige Verse zum Thema „Ei“ vor und sprechen Sie darüber. Eine fröhliche Gesprächsrunde regt das Gedächtnis an. Sie können auch Lieblingssprüche wählen lassen. Vielleicht möchte ein Gast auch einen eigenen Lieblingsvers vortragen? Gemeinsam können zum Abschluss gekochte Oster- oder Schokoladeneier verzehrt werden.

Das weiß ein jeder, wer's auch sei / Gesund und stärkend ist das Ei.

Wilhelm Busch



Da seht aufs Neue dieses alte Wunder: Der Osterhase kakelt wie ein Huhn und fabriziert dort unter dem Holunder ein Ei und noch ein Ei und hat zu tun.

Kurt Tucholsky



Osterhas', Osterhas', komm mal her, ich sag dir was: „Hopse nicht an mir vorbei, bring mir ein großes Osterei!“

Volksgut

Ostern, wenn der Lenz erwacht, / jubelt jedes Kind und lacht, / denn zu dieses Tages Feier / gibt es bunte Ostereier.

Volksgut



Es fiel einmal ein Kuckucksei / vom Baum herab und ging entzwei, / Im Ei da war ein Krokodil; / Am ersten Tag war's im April.

Joachim Ringelnatz



Und zum Abschluss ein Witz: Warum legen Hühner Eier? Also, wenn sie die Eier schmeißen würden, würden sie doch kaputtgehen.





Basteln Sie ein Memory mit Tierkindern



Die Oster- und Frühlingszeit ist eine Zeit des Neubeginns. Ebenso erblicken in dieser Zeit viele Tierkinder das Licht der Welt. Nutzen Sie die Tierab-

bildungen für anregende Beschäftigungsimpulse. Folgende Aktivierungsmöglichkeiten können Sie Ihren Gästen z. B. anbieten.

a) Gedächtnisanregungen

► **Memory:** Fertigen Sie aus den Bildern ein Memory. Dazu können Sie die Bilder kopieren oder die Seite direkt ausschneiden. Auf eine feste Pappe geklebt, erhalten Sie eine robuste Rückseite. Um das Spiel noch unempfindlicher zu machen, können Sie die Seite laminieren. Dann schneiden Sie einfach die einzelnen Abbildungen auseinander.

Jeweils ein Tierbaby und die entsprechende Tiermutter ergeben ein Paar. Je nach den Ressourcen Ihrer Gäste spielen Sie Memory mit umgedrehten Abbildungen oder Sie lassen gemein-

sam Tierkind und Mutter mit offenen Abbildungen zusammensuchen. Die Abbildungen finden Sie auf der folgenden Seite.

► **Namen raten:** Lassen Sie die Bezeichnungen für Tierkinder und ihre tierischen Mütter erraten. Sie können auch Ihre Gäste bitten, die Namen den richtigen Bildern zuzuordnen. Dafür schneiden Sie einfach die Wörter und die Bilder auseinander und schon können Ihre Gäste, ggf. mit Ihrer Hilfe, die Namen zu den passenden Bildern sortieren.

b) Tierkinder als Gesprächsanregung

Sie können die Bilder ebenso nutzen, um mit Ihren Gästen über die Tierwelt zu sprechen. Stellen Sie Ihren Gästen z. B. folgende Fragen: Welche Tiere kennen Sie? Mögen Sie Tiere? Hatten Sie Tiere zu Hause? Haben Sie dieses Tier schon aus

der Nähe gesehen? Haben Sie die Tiere schon mal berührt? Wenn ja, wie hat sich das angefühlt? Welche Geräusche machen diese Tiere? Besonders bei der letzten Frage ist gemeinsames Lachen ausdrücklich erwünscht.

Die Memory-Kärtchen finden Sie auf der folgenden Seite. →



Bilder dienen sehr gut als Gedächtnisanregung für Ihre Gäste (Bilder aus der Vergangenheit Ihrer Gäste oder Gegenwart, wie z. B. Tierkinder).



Küken



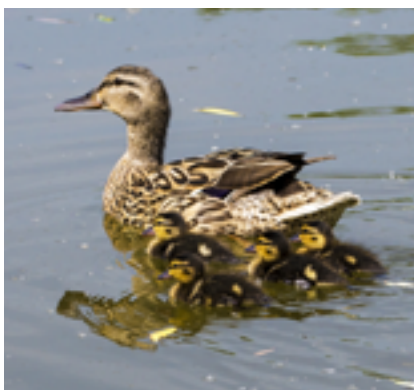
Entenküken



Fohlen



Henne mit Küken



Entenmutter mit Küken



Stute mit Fohlen



Wildschwein-Frischling



Lamm



Kalb



Wildschweinmutter (Bache) mit Frischlingen



Schaf mit Lamm



Kuh mit Kalb



Nutzen Sie die Welt der Kräuter als anregendes Gruppenangebot



Mithilfe der folgenden Aktivierungsideen zum Thema „Kräuter“ können Sie die Ressourcen Ihrer Gäste fördern und die Sinne auf vielfältige Weise anregen. Setzen Sie gern auch Materialien ein, wie z.B. Abbildungen oder echte Kräuter, um die Erinnerungen Ihrer Gäste zu locken. Im Vordergrund stehen nicht die richtigen Lösungen, sondern der Spaß beim gemeinsamen Erinnern und Raten. So verschaffen Sie Ihren Gästen Erfolgserlebnisse und regen gleichzeitig spielerisch das Gedächtnis an. Mit den folgenden Fragen können Sie zum Gespräch anregen:



Gesprächsimpulse	Lösungsmöglichkeiten
Welche Kräuterarten kennen Sie?	Heilkräuter, Gewürzkräuter, Küchenkräuter, Duftkräuter, Teekräuter, Wildkräuter
Welche Küchenkräuter kennen Sie?	Petersilie, Oregano, Schnittlauch, Dill, Majoran, Rosmarin, Thymian, Kerbel, Bohnenkraut
Für welche Gerichte oder Speisen setzen Sie Kräuter ein?	▶ Schnittlauchbrot ▶ Petersilien- oder Rosmarinkartoffeln ▶ diverse Kräuter für Kräuterbutter ▶ Gurkensalat mit Dill ▶ Kräuterquark mit diversen Kräutern ▶ Sauerampfersuppe
Aus welchen Kräutern lässt sich ein Tee machen?	Salbei, Kamille, Pfefferminze, Brennnessel, Melisse, Fenchel, Anis
Kennen Sie die Wirkung von manchen Kräutern? (Lassen Sie sich überraschen. Manchmal sind ältere Menschen, besonders wenn sie auf dem Land aufgewachsen sind, kundige „Kräuterfrauen“ oder „Kräutermänner“.)	Salbei: lindert Halsschmerzen Kamille: entzündungshemmend Lavendel: beruhigende Wirkung, gegen Motten Fenchel: magenberuhigend Pfefferminze: kann den Magen beruhigen, entzündungshemmend Thymian: gegen Husten, wirkt desinfizierend Arnika: abschwellende Wirkung bei Verletzungen
Sprechen Sie über die Bedeutung von Sprichwörtern oder Redewendungen zum Thema „Kräuter“.	▶ <i>Dagegen ist kein Kraut gewachsen.</i> ▶ <i>Unkraut vergeht nicht.</i> ▶ <i>Wer das Unkraut nicht ehrt, ist der Blume nicht wert.</i> ▶ <i>Unkraut nennt man die Pflanzen, deren Vorzüge noch nicht erkannt wurden.</i> (Ralph Waldo Emerson)



Duftgenuss: Fertigen Sie Kräutersäckchen aus Lavendel an



Lavendel sieht nicht nur schön aus, sondern kann auch durch seinen zarten Duft verzaubern. In Schränke oder Truhen gelegt, hält der Lavendelduft Motten fern. Auch kann Lavendel beruhigend und schlaffördernd wirken. Mithilfe des getrockneten Lavendels können sich Ihre Gäste jetzt schon den Duft des Sommers ins Haus holen. Die Herstellung eines Lavendelsäckchens fördert die Kreativität Ihrer Gäste, regt den Geruchssinn an und unterstützt die Feinmotorik. Ebenso werden biografische Erinnerungen geweckt, da vielen Ihrer Gäste der Einsatz von Lavendel sicherlich bekannt ist. Dieses Angebot eignet sich für die Einzelbegleitung, kann aber auch in einer Gruppe angeboten werden. Passen Sie das Angebot und die Gruppengröße an die Fertigkeiten Ihrer Gäste an. Je mehr Unterstützungsbedarf besteht, desto kleiner sollte die Gruppe sein.



Vorbereitung

- ▶ Klären Sie im Vorfeld Allergien und Unverträglichkeiten ab.
- ▶ Fragen Sie Angehörige und Kolleginnen nach Stoffresten, alten Küchen- oder Stofftaschentüchern.
- ▶ Erfragen Sie die Duftvorlieben Ihrer Gäste. Die meisten Menschen lieben den Duft von Lavendel. Es gibt aber auch Personen, die ihn z. B. als zu „seifig“ empfinden.
- ▶ Fertigen Sie im Vorfeld ein Lavendelsäckchen an. Dieses dient Ihren Gästen als Orientierung.
- ▶ Fertigen Sie eine Pappschablone mit den gewünschten Maßen (z. B. 50 × 12 cm) an. Diese können Sie im Angebot einsetzen, um die Stoffreste in gleich große Stücke zu schneiden.

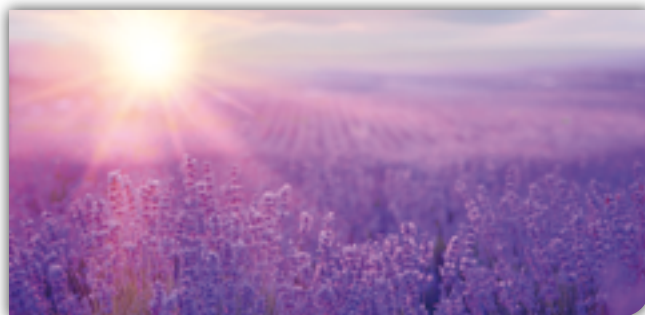
Diese Materialien benötigen Sie

- ▶ getrocknete Lavendelblüten. Diese können Sie in Kräuterrhäusern oder Apotheken besorgen. Alternativ können Sie auch getrocknete Melisse einsetzen.
- ▶ 1 Schüssel / 1 Löffel
- ▶ Stoffstücke nach Anzahl Ihrer Gäste.
Alternativ: fertige Stoffsäckchen
- ▶ ggf. Stifte und die im Vorfeld angefertigte Pappschablone
- ▶ Nadel und Faden pro Säckchen
- ▶ Scheren nach Anzahl der Gäste
- ▶ Deko-Stoffband
- ▶ Gummiband
- ▶ Getränke

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- 1 Verteilen Sie die benötigten Materialien auf dem Tisch. Die Lavendelblüten füllen Sie in die Schüssel.
- 2 Helfen Sie Ihren Gästen, sich an den Tisch zu setzen, und erklären Sie Ihr Vorhaben.
- 3 Lassen Sie Ihre Gäste vorsichtig an den Lavendelblüten riechen, um zu erkennen, ob der Duft auch an diesem Tag gefällt oder nicht (*Alternativ:* getrocknete Melisse).
- 4 Je nach den Fertigkeiten Ihrer Gäste werden die Stoffe von Ihnen im Vorfeld in die richtige Größe gebracht und ggf. auch schon vernäht oder Sie fertigen die Säckchen gemeinsam in der Gruppe an. Dazu nehmen Sie zuerst die Pappschablone und zeichnen auf den Stoffen die Umrisse auf. Nun können Ihre feinmotorisch geschickten Gäste die Stoffe zuschneiden.
- 5 Falten Sie den Stoff mittig (Muster liegen innen) und nähen Sie die Seiten per Hand mit einem Heftstich zu. Eine doppelte Naht verhindert das Herausfallen der Lavendelblüten.
- 6 Wieder am Stoffende angelangt, vernähen und verknoten Sie den Faden. So kann die Naht nicht wieder aufgehen. Unterstützen Sie bei diesem Vorgang Ihre Gäste.
- 7 Sind beide Seiten zugenäht, wird der Stoff auf rechts umgestülpt.
- 8 Machen Sie Pausen so, wie es den Bedürfnissen Ihrer Gäste entspricht, und bieten Sie ein Getränk an.

- 9 Die Säckchen werden nun mit einem Löffel mit den Lavendelblüten befüllt. Füllen Sie den Lavendel vorsichtig in die Beutel. Lassen Sie dazu etwas Platz nach oben, damit Sie das Säckchen gut verschließen können.
- 10 Stülpen Sie den oberen Rand des Säckchens nach innen, damit eine gerade Kante entsteht und der Stoff nicht „zerfasert“.
- 11 Nun wird das Gummiband so befestigt und fest zugezogen, dass der umgestülpte Stoff unten mit fixiert ist. Gegebenenfalls kann das Stoffsäckchen oben noch zugenäht werden, um ein versehentliches Öffnen zu vermeiden.
- 12 Ein Deko-Stoffband kann z. B. als Verzierung mit einer Schleife über dem Gummiband befestigt werden. Fertig ist das Duftsäckchen. Ihre Gäste können diese mit nach Hause nehmen und sich an ihnen erfreuen.





Spielezeit im Mai: Maihalme fördern die Geschicklichkeit der Hände



Mit diesem **selbst gemachten Spiel** trainieren Sie spielerisch die **Feinmotorik** und die **Hand-Augen-Koordination** Ihrer Gäste. Der Spielspaß fördert dabei nicht nur die **Freude**, sondern auch das **soziale Miteinander**. Die Spielregeln sind so simpel wie genial und werden Ihre Gäste begeistern. Durch das Einstecken der Strohhalme wird besonders der sog. **Pinzettengriff** (Greifen von Gegenständen mit den Fingerbeeren von Zeigefinger und Daumen) gefördert. Ganz spielerisch unterstützt dieses Spiel daher die **Selbstständigkeit** Ihrer Gäste im Alltag.

Geeignet für: Hier kann jeder mitmachen, ggf. brauchen einige Gäste Ihre Unterstützung. Dieses Spiel können Sie im Einzelkontakt, aber auch in einer kleinen Gruppe von ca. 3–4 Personen spielen. Sollen mehr Personen teilnehmen, spielen Sie einfach mit mehr Besteckbechern. Pro Becher bzw. Spielplatz sollte eine Person Ihre Gäste begleiten und unterstützen.

Diese Materialien benötigen Sie

- ▶ 1 runder Besteckbecher mit Löchern (z.B. ORDNING von Ikea). Sie können auch ein Sieb mit größeren Löchern nehmen. Dieses muss schmal genug sein, dass die Strohhalme auf der gegenüberliegenden Seite eingesteckt werden können.
- ▶ ca. 5 Strohhalme oder Mikadostäbchen pro Gast
- ▶ 1 kleine Holzkugel (eine Wattekugel oder ein Styroporbällchen gehen z. B. auch)
- ▶ Getränke und Gebäck für die Pausen

Spielregeln „Maihalme“

Grundregeln: Strohhalme werden durch die Löcher gesteckt, sodass ein Netz entsteht. Ein Ball wird aufgelegt. Die Strohhalme werden herausgezogen mit dem Ziel, dass sich der Ball nicht bewegt. Bewegt sich der Ball, ist die nächste Person an der Reihe.

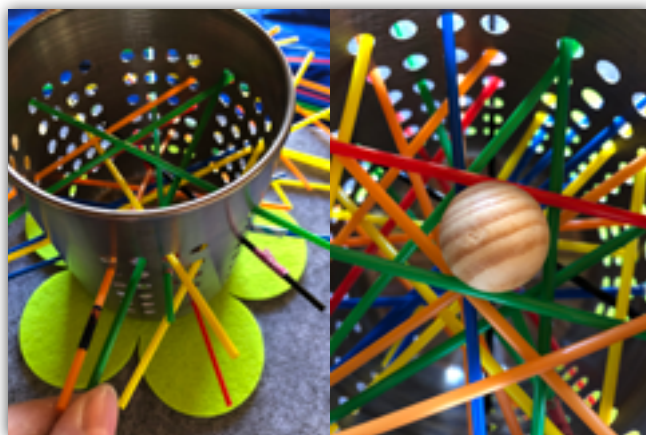


Durchführung:

1 Die Strohhalme werden eingesteckt

Ihre Gäste führen nacheinander jeweils einen Strohalm durch die Löcher des Besteckhalters. Der Strohalm wird in

ein Loch gesteckt und soll aus einem Loch auf einer anderen Seite wieder herauskommen. Es kann kreuz und quer gesteckt werden. Falls ein Gast mit dieser feinmotorischen Aufgabe überfordert ist, können Sie auch für ihn, nach seinen Anweisungen, den Strohalm stecken. So kann jeder Gast an diesem Spiel teilhaben.



2 Die Kugel trainiert die Geschicklichkeit

Sind die Löcher mit Strohhalmen gefüllt, sodass ein Netz entstanden ist, kommt der nächste Schritt des Geschicklichkeitsspiels. Legen Sie vorsichtig die Kugel oben auf das Strohalmnetz. Der 1. Gast versucht nun, einen Strohalm langsam aus der Halterung zu ziehen, ohne dass der Ball sich bewegt. Er darf so lange Strohhalme herausziehen, bis sich die Kugel bewegt. Dann ist der Nachbar dran. Auch hier können Sie Ihre Gäste unterstützen und ggf. nach Anweisung Strohhalme für eine Person herausziehen. Es darf auch gemeinsam diskutiert werden, welcher Strohalm z. B. der nächste sein soll.

3 Wettkampf und Gemeinschaftsspiel

Je nach den Wünschen Ihrer Gäste können Sie das Spiel als **Wettkampf** gestalten. Dann hat die Person gewonnen, die die meisten Strohhalme gezogen hat. Sie können es aber auch als Gemeinschaftsspiel anleiten.





Dann geht es gemeinsam darum, den besten Strohhalm zu ziehen, und die Gruppe darf so lange Strohhalm ziehen, bis die Kugel auf den Boden fällt. Wie viele Halme schafft die Gruppe, bevor der Ball unten ankommt?

④ Die Zeit genießen

Wiederholen Sie das Spiel so lange, wie es Ihren Gästen **Freude** macht. Machen Sie zwischen den Spielen **Pausen** – z. B. mit Getränken und Gebäck. Regen Sie, wie gewohnt, auch zum **Austausch** an. Sie können z. B. fragen, ob Ihre Gäste noch andere Lieblingsspiele kennen.



Ein kreativer Dank an die Hände zeigt Lob und Dank auf



Zum Abschluss der Gesprächsrunde stehen die **Hände Ihrer Gäste im Vordergrund**. Denn Mutter sein bedeutet nicht nur, Kinder auf die Welt zu bringen. Frauen ohne Kinder können ebenso Mütter von Ideen oder Projekten sein, die sie mit ihren Händen verwirklicht haben. Auch die Männer können viel mit ihren Händen gestalten, für das sie dankbar sein können. Lenken Sie daher die **Aufmerksamkeit all Ihrer Gäste auf die eigenen Hände**.

In dieser **Kreativrunde bedanken sich Ihre Gäste bei ihren Händen** und loben diese. Dies mag für manch einen Gast eher ungewohnt sein, aber Sie werden sehen, dass nach und nach **wunderbare Ideen und Dankesbekundungen** entstehen werden.

Diese Materialien benötigen Sie

- ▶ 1 DIN-A4-Blatt pro Person
- ▶ Schutzunterlage für den Tisch
- ▶ 1 Bleistift pro Person
- ▶ 1 Filzstift pro Person, z. B. in Schwarz
- ▶ ggf. Schablone „Hand“ aus dem Exklusivbereich
- ▶ Buntstifte in unterschiedlichen Farben

Vorbereitung

Decken Sie den Tisch z. B. mit einer Folie ab und verteilen Sie an jeden Gast am Tisch ein DIN-A4-Blatt. Soll die eigene Hand als Umriss aufgezeichnet werden, verteilen Sie ein leeres Blatt. Möchten Ihre Gäste lieber mit der Schablone „Hand“ arbeiten, verteilen Sie das DIN-A4-Blatt mit dem vorgefertigten Handumriss.

Durchführung

1 Die eigene Hand entdecken

Helfen Sie Ihren Gästen, einen **Umriss der eigenen Hand** auf das Papier zu zeichnen. Eine Hand wird flach auf das Papier gelegt und mit einem Bleistift umfahren. Alternativ können Sie die Schablone einsetzen.



Schablone „Hand“
Ein kleiner Dank an die eigenen Hände. Diese Schablone finden Sie auch im Materialbereich.

Lassen Sie nun Ihre Gäste ihren **Namen auf das Blatt Papier** schreiben. Unterstützen Sie ggf. hierbei. Nun können Sie erst mal gemeinsam die unterschiedlichen Hände mit ihren Namen betrachten.

2 Lob sichtbar machen

Fragen Sie Ihre Gäste, für was ihre Hände ein **Lob oder einen Dank** verdient haben. Was können sie z. B. gut, wo helfen sie, was machen sie am liebsten?

In dieser Gesprächsrunde fallen bestimmt schnell Begriffe, die als Lob **in die Handinnenfläche** auf das Blatt Papier **geschrieben** werden können. Ihre Gäste können dafür den Filzstift benutzen. Personen, die nicht mehr so gut schreiben können oder möchten, unterstützen Sie beim Aufschreiben des Wortes.

Ist erst einmal der Anfang gemacht, werden nach und nach weitere Worte folgen. Achten Sie darauf, **dass jeder Gast mindestens einen Dank oder ein Lob für seine Hände findet**.

Tipp: Fällt einem Gast kein Lob zur eigenen Hand ein, können Sie unterstützen und z. B. Vorschläge machen wie *„Die Hände von Herrn Meyer sind immer in Bewegung, dafür haben sie ein Lob verdient“*. Sie können dann Herrn Meyer unterstützen, die Worte *„immer in Bewegung“* in seinen Handumriss zu schreiben.

3 Bunte Farben genießen

Ihre Gäste können die Handinnenflächen nun bunt gestalten. Erlaubt ist, was gefällt. Dieser kreative Schritt hilft Ihren Gästen, das Lob und den Dank noch einmal für sich im Stillen zu genießen.

4 Dank und Abschluss

Bedanken Sie sich bei Ihren Gästen für die Teilnahme. Wer möchte, kann sein Bild mitnehmen. Falls Ihre Gäste dies wünschen, ist es auch möglich, z. B. das DIN-A4-Blatt zu laminieren und als individuelles Tischset einzusetzen.

Praxistipp

Nutzen Sie den Vatertag für einen Ausflug in die Natur

Auch der Vatertag fällt in den Mai. Der traditionelle Vatertag wird am christlichen Feiertag „Christi Himmelfahrt“ gefeiert. Dieses Jahr am 10. Mai starten wieder viele Männer mit Bollerwagen in die Wälder, um einen Ausflug zu machen und gemeinsam zu feiern. Zunehmend zieht es aber auch Familien gemeinsam in die Natur.

Nehmen Sie diesen Tag zum Anlass, um **mit Ihren Gästen einen gemeinsamen Ausflug in die Natur** zu machen. Schön wäre es, wenn Sie sich einen zünftigen Bollerwagen für Picknickzubehör (Sitzkissen, Snacks, Getränke) besorgen. Falls das Wetter nicht mitspielt, können Sie alternativ ein Indoor-Picknick mit Ihren Gästen genießen.



Bewegungsimpulse mit dem Schwungtuch



Durch die gemeinsame Aktivität am Schwungtuch werden Gäste, die nicht so fit sind oder manche Handlungen allein nicht ausführen können, durch die Gruppe mitgetragen. Setzen Sie sich mit an das Schwungtuch, so können Sie die Bewegungen des Tuchs beeinflussen. Die Teilnehmer sitzen im Stuhlkreis so weit auseinander, dass das Schwungtuch nicht ganz gespannt ist. Vielleicht muss der Rand des Tuchs dafür etwas aufgerollt werden.

Schwungtuchspiele bringen Spaß und fördern die Teilhabe an der Gemeinschaft. Zusätzlich bieten sie weiteren gesundheitlichen Nutzen:

Gesundheitlicher Nutzen der Schwungtuchspiele:

Anregung und Aktivierung

- ▶ des Herz-Kreislauf-Systems
- ▶ der Augen-Hand-Koordination und der Feinmotorik
- ▶ der Schultermuskulatur und der Handbeweglichkeit
- ▶ der Gehirndurchblutung durch Konzentration auf das bewegte Spiel

9 spielerische Bewegungsimpulse mit dem selbst gemachten Schwungtuch

1. Hoch hinaus

Die Arme werden ausgestreckt und mit dem Tuch nach oben geführt. Wie lange kann diese Position entspannt gehalten werden?



Bewegung macht Spaß
und ist gesund

2. Das Schwingen der Wellen

Das Schwungtuch wird von allen festgehalten. Mit schwingenden Bewegungen wird das Tuch in Wellenbewegungen versetzt.

3. Schwingen im Rhythmus

Mit Musikbegleitung wird das Schwungtuch im Rhythmus nach oben und unten bewegt. Hier auf Pausen achten, um eine Überforderung zu vermeiden. Auch mit dem Singen von z. B. Volksliedern kann das Tuch geschwungen werden.

4. Das Hüpfen der Bälle

Geben Sie einen oder mehrere weiche Bälle (Softbälle oder Wasserbälle) auf das Schwungtuch. Ihre Gäste lassen nun den Ball auf dem Schwungtuch hin und her hüpfen. Hüpfen ein Ball vom Tuch, ist dies nicht schlimm. Er wird einfach

wieder von Ihnen auf das Tuch gesetzt. Sind mehrere Bälle zu anstrengend für Ihre Gruppe, reicht auch ein hüpfender Ball. Hat Ihr Schwungtuch ein Loch in der Mitte, kann ein kleiner Ball dort hingelenkt werden mit dem Ziel, ihn durch das Loch zu kicken.

5. Der kreisende Ball

Hier ist Zusammenarbeit gefragt. Ein größerer weicher Ball, z. B. ein Wasserball, wird mit dem Schwungtuch in kreisende Bewegungen gebracht.

6. Das kreisende Tuch

Lassen Sie das Tuch rundherum kreisen. Geben Sie die Richtung vor. Das Tuch wird von Hand zu Hand in der vorgegebenen Richtung weitergereicht.

7. Luftballons in Bewegung

Bunte Luftballons werden auf dem Schwungtuch in Bewegung gebracht. Hier kann auch ein Spiel entstehen, z. B. alle roten Ballons werden vom Tuch geworfen. Oder es werden 2 Gruppen gebildet. Jeder Gruppe werden verschiedenfarbige Luftballons zugeordnet. Nun versuchen die Gruppen gegenseitig, die Ballons der jeweils anderen Gruppe vom Tuch zu befördern. Die Gruppe gewinnt, die als Letzte einen Luftballon auf dem Tuch hat. Eine heitere Atmosphäre ohne Leistungsdruck sollte hierbei im Vordergrund stehen.

8. Eine Seite hoch, die andere runter

Ein Teil der Gruppe hält das Tuch hoch, die anderen Gäste halten das Tuch runter. Dann wechseln die Seiten.

9. Luft und Leichtigkeit mit bunten Tüchern

Schön sieht es auch aus, wenn Sie bunte Jongliertücher auf das Schwungtuch geben. Wird das Schwungtuch von der Gruppe bewegt, fliegen nun die Jongliertücher in der Luft auf und ab.

Internettipp:



Hier können Sie sehen, wie kreativ die Gruppe mit dem Schwungtuch und verschiedenen Bällen umgeht. Das Schwungtuch hier sieht auch selbst gemacht aus.



Es wurden dreieckige Stoffbahnen an eine runde Stoffmitte angenäht, sodass ein rundes Schwungtuch entstanden ist: <https://www.youtube.com/watch?v=2S9pI83wOMU>



Bewegungsanregungen mit selbst gemachten Hanteln



Viele Menschen denken bei Hanteltraining an Fitnessstudios und muskelbepackte Menschen. Doch beim Sport und in Bewegung geht es immer um persönliche Leistungsgrenzen. Ihre i. d. R. älteren Gäste mit und ohne Demenz haben ganz unterschiedliche persönliche Bewegungsressourcen und auch Einschränkungen.

Für den Muskelaufbau mit Hanteln gilt es daher, genau zu schauen, wie Ihr Gast Erfolgserlebnisse erzielen kann, ohne sich zu überfordern. Das Herstellen von Hanteln mit unterschiedlichem Gewicht ermöglicht Ihnen, individuell auf die Bewegungs- und Leistungsfähigkeit Ihrer Gäste einzugehen. Manchen Ihrer Gäste reicht es evtl. auch schon aus, die Bewegungen mit einer leeren Kunststoffflasche durchzuführen.

Beginnen Sie immer zuerst mit dem niedrigsten Flaschenhantelgewicht und steigern Sie den Schwierigkeitsgrad mit höheren Gewichten nach und nach. Beachten Sie hierbei auch unterschiedliche Tagesformen Ihrer Gäste.

Gesundheitlicher Nutzen der Hantelübungen:

- Förderung der Augen-Hand-Koordination
- Aktivierung und Stärkung der Arm- und Schultermuskulatur sowie der Beweglichkeit der Schultern
- Förderung der Handbeweglichkeit
- kognitives Umsetzen des Gesagten und des visuell Erfassten

Bieten Sie die Hantelübungen im Sitzkreis an. So können sich Ihre Gäste ganz auf die Übungen konzentrieren. Leiten Sie Ihre Gäste an, mit möglichst geradem Rücken zu sitzen und die Füße parallel auf dem Boden sicher aufzustellen. Unterstützen Sie hier ggf. Achten Sie darauf, dass Ihre Gäste die Schulterpartie auch in Bewegung locker halten, ohne die Schultern hochzuziehen.

Lieber weniger Übungen langsam und korrekt ausführen als durch Fehlhaltungen Verspannungen provozieren. Führen Sie die Bewegungsrunde mit Hanteln am besten zu zweit durch, um einzelne Gäste bei den Übungen unterstützen zu können.



Die Hantelübungen sollen langsam und entspannt durchgeführt werden.

Übungsmöglichkeiten mit den selbst gemachten Hanteln

1. Arme seitwärts

- Leiten Sie Ihre Gäste an, in jede Hand eine Hantel zu nehmen. Die Handflächen zeigen nach innen und sind dem Körper zugewandt.
- Ihre Gäste lassen die Arme locker seitlich hängen und gewöhnen sich erst mal an das Gewicht der Hanteln.
- Nun werden die Arme seitlich ausgestreckt. So hoch, wie es Ihren Gästen angenehm ist, jedoch höchstens

bis Schulterhöhe. **Wichtig:** Die Schultern nicht anheben und auf eine lockere Ellbogenhaltung achten.

- Die Position für 1–2 Sekunden halten und dann wieder langsam die Arme senken.
- Lassen Sie die Übung langsam und entspannt atmend einige Male wiederholen.
- Zum Abschluss werden die Arme locker ausgeschüttelt.

2. Arme nach vorn

- Leiten Sie Ihre Gäste an, beide Arme mit lockerem Ellbogen nach vorn zu strecken, ungefähr auf Augenhöhe. Die Handflächen zeigen zum Boden.
- Diese Position 1–2 Sekunden halten und dann die Arme langsam wieder zum Boden senken.
- Lassen Sie die Übung langsam und entspannt atmend einige Male wiederholen.
- Zum Abschluss werden die Arme wieder locker ausgeschüttelt. **Variation:** Die Arme können auch abwechselnd angehoben werden.

3. Gebeugter Ellbogen

- Leiten Sie Ihre Gäste an, in einer Hand eine Hantel zu halten. Die Handfläche zeigt wieder nach innen und ist dem Körper zugewandt.
- Der Arm und die Hand liegen locker auf dem Oberschenkel.
- Mit gebeugtem Ellbogen wird nur der Unterarm hochgehoben.
- Die Position wird für 1–2 Sekunden gehalten. Dann wird der Arm wieder locker auf dem Oberschenkel abgelegt. Lassen Sie die Übung ein paarmal wiederholen. Dann kommt der andere Arm an die Reihe.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Gäste dabei die Schultern nicht verspannen und entspannt atmen.

Praxistipp:

Nutzen Sie die Pausen für einen biografischen Austausch. Haben Ihre Gäste früher Sport getrieben? Wenn ja, welchen? Mithilfe dieser Angaben zur Bewegungsbiografie können Sie Ihre Gruppenangebote noch kreativer gestalten. Setzen Sie an den Körpererinnerungen Ihrer Gäste an. Ist jemand z. B. früher Ski gelaufen, können Sie dies in Ihren Bewegungsrunden zum Thema machen.





Nutzen Sie die Welt der Kräuter als anregendes Gruppenangebot



Mithilfe der folgenden Aktivierungsideen zum Thema „Kräuter“ können Sie die Ressourcen Ihrer Gäste fördern und die Sinne auf vielfältige Weise anregen. Setzen Sie gern auch Materialien ein, wie z.B. Abbildungen oder echte Kräuter, um die Erinnerungen Ihrer Gäste zu locken. Im Vordergrund stehen nicht die richtigen Lösungen, sondern der Spaß beim gemeinsamen Erinnern und Raten. So verschaffen Sie Ihren Gästen Erfolgserlebnisse und regen gleichzeitig spielerisch das Gedächtnis an. Mit den folgenden Fragen können Sie zum Gespräch anregen:



Gedächtnisübungen	Lösungsmöglichkeiten
In welchen Wörtern kommt das Wort „Kräuter“ vor?	Kräuterbad, Kräuterspirale, Kräuterbeet, Kräutertee, Salatkräuter, Kräuterkäse, Kräuterbuch, Kräuterkunde, Kräuteralikör, Kräuterwiese, Suppenkräuter, Kräuterkissen
„Kräuter-ABC“ (Lassen Sie Ihre Gäste für jeden Buchstaben des Alphabets Kräuternamen finden. Unterstützen Sie bei Bedarf. Sie können z.B. auf einer Flipchart die Buchstaben des Alphabets aufschreiben und dann gemeinsam in der Runde Kräuternamen suchen.)	A: Ackermintze, Ampfer, Anis, Arnika; B: Bärlauch, Basilikum, Brennnessel, Bohnenkraut, Borretsch, Brunnenkresse; C: Currykraut; D: Dill; E: Eisenkraut, Estragon; F: Fenchel, Flohsamen; G: Gartenkresse, Giersch, Gurkenkraut; H: Huflattich, Hopfen; I: Immergrün; J: Johanniskraut; K: Kümmel, Koriander, Kapuzinerkresse, Kamille; L: Lavendel, Löwenzahn, Liebstöckel; M: Majoran, Minze, Melisse; N: Nelken; O: Oregano; P: Petersilie, Pfefferminze; Q: Quendel; R: Rosmarin; S: Salbei, Sauerampfer, Schafgarbe; T: Thymian; U: Uzara; V: Verbena; W: Waldmeister; X: Xanthium (Spitzklette) Y: Ysop; Z: Zitronenmelisse





Sie haben es in der Hand: Machen Sie Ihre Gäste auf den Welttag der Handhygiene am 5. Mai aufmerksam



Am 05.05.2009 hat die Weltgesundheitsorganisation WHO den **Welttag der Handhygiene** ins Leben gerufen. Die beiden Fünfen im Datum sollen die 2-mal 5 Finger einer jeden Hand symbolisieren. Dieser Tag soll jedes Jahr daran erinnern, wie wichtig eine gute **Händehygiene für das Wohlbefinden und die Gesundheit** von Menschen ist. Eine regelmäßige Händehygiene kann das Ausbreiten von Infektionen signifikant eindämmen. Denn viele Infektionen werden über die Hände übertragen.

Sie als Pflege- und Betreuungskraft wissen um den Nutzen einer gründlichen und regelmäßigen Händehygiene. Nutzen Sie diesen Gedenktag daher, um auch bei **Ihren Gästen dieses**

wichtige Thema in Erinnerung zu rufen. Machen Sie z. B. beim Waschen der Hände Ihre Gäste auf den Welttag aufmerksam. Denn besonders vor Back- und Kochangeboten sollten Ihre Gäste auch die eigenen Hände reinigen und ggf. desinfizieren.

Die **Hygieneanforderungen Ihrer Tagespflege** sind Ihnen ja bestens vertraut. Das folgende Poster des Robert-Koch-Instituts macht auch **Ihre Gäste farbenfroh** mit dem Slogan „**So viel Zeit muss sein**“ auf die **Wichtigkeit einer guten Händehygiene** aufmerksam.

So können Sie das Thema „saubere Hände“ mit Ihren Gästen immer mal wieder einbringen.





„Mutters Hände“: Gedenken Sie mit Poesie des Muttertags



Bereits seit 1914 hat sich, ausgehend von den Vereinigten Staaten, der Muttertag etabliert. Am 2. Sonntag im Mai soll der Mütter gedacht und ihnen Dank gesagt werden. Sicherlich soll Müttern nicht nur einmal im Jahr gedankt werden. Aber der **Tag ist ein schöner Anlass**, um auch in Ihrer Tagespflege das **Thema „Mütter“ in den Vordergrund** zu stellen. Mithilfe des Gedichtes von Kurt Tucholsky können Sie, gemeinsam mit Ihren Gästen, **darüber philosophieren**, was die **Hände einer Mutter** alles zu leisten haben. Sie finden das vollständige Gedicht im „Exklusivbereich für Abonnenten“.

Mutters Hände

*Haßt uns Stulln jeschnitten
un Kaffe jekocht
un de Töppe rübajeschohm –
un jewischt un jenäht
un jemacht un jedreht ...
alles mit deine Hände.*

Kurt Tucholsky

Weitere Strophen des Gedichts finden Sie im **Exklusivbereich für Abonnenten** unter www.ppm-online.org/tagespflege.

Gesprächsrunde mit Poesie

Lesen Sie das **Gedicht „Mutters Hände“** von Tucholsky langsam mit motivierender Betonung vor, und **sprechen** Sie mit Ihren Gästen über seine Bedeutung.

Fragen Sie z. B., welche Tätigkeiten die eigenen Hände oder die Hände der Mütter geleistet haben. Haben manche Gäste heute noch eine Beschäftigung für die Hände, die sie sehr mögen, z. B. Sticken, Kochen, Handwerken?

Wichtig: Bei diesen Gesprächen können auch aufwühlende Emotionen hochkommen. Begleiten Sie einfühlsam.



Auch Enkelkinder können ihren Großmüttern zum Muttertag besondere Zuwendung schenken, es ist für beide eine wertvolle Zeit!



Mit diesem Kräuterquark erfrischen Sie die Sinne Ihrer Gäste



Die Zubereitung eines Quarks mit frischen Kräutern regt den Geschmacks- und Geruchssinn Ihrer Gäste an. Durch das Zerkleinern der Kräuter wird sich der frische Duft in Ihrer Tagespflege verbreiten. Davon profitieren auch Personen, die nicht beim Kräuterschneiden aktiv beteiligt sind. Der Kräuterduft wird sicherlich Erinnerungen hervorrufen, über die Sie gemeinsam sprechen können. Vielleicht hatte ein Gast einen Garten und es kann über die Schnittlauchhecke gesprochen werden, oder eine andere Person kennt noch Wildkräuter beim Namen. Gemeinsam kann der Quark verspeist werden. Dies ist nicht nur eine köstliche Geschmacksanregung, sondern bietet auch soziale Teilhabe.

Diese Zutaten benötigen Sie (Passen Sie die Mengenangabe an Ihre Gästezahl an.)

Zutaten	Mengenangabe für ca. 4 Personen
Magerquark	500 g
Naturjoghurt	300 g
Öl	ca. 3 TL (z. B. Olivenöl)
Senf	ca. 2–3 TL (je nach Geschmack, mild oder mittelscharf)
Petersilie	1 Bund
Schnittlauch	1 Bund
Zitronenmelisse	1 Bund
Salz und Pfeffer	Je nach Geschmack



Wichtig! Achten Sie auf Ernährungsvorgaben, Unverträglichkeiten und Allergien Ihrer Gäste. Hat jemand z. B. eine Laktoseintoleranz, können Joghurt und Quark aus laktosefreien Varianten oder Sojaprodukten hergestellt werden.

Variationen

- ▶ Welche Kräuter Sie einsetzen, ist variabel. Sie können z. B. auch die Zitronenmelisse weglassen oder andere Kräuter einsetzen wie z. B. Dill oder Kerbel.
- ▶ Klein geschnittene Lauchzwiebeln und Radieschen machen den Quark herzhafter.
- ▶ Mit einem Schuss Sahne wird der Quark cremiger.

Legende Mengenangabe: g = Gramm / TL = Teelöffel

So schnell können Sie den Kräuterquark zubereiten:

Binden Sie Ihre Gäste nach ihren Fähigkeiten mit ein. Mit gesäuberten Händen darf geschnitten und verrührt werden. Beachten Sie hierbei die Hygienevorgaben Ihrer Tagespflege.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

- 1 Verrühren Sie den Quark und den Joghurt.
- 2 Fügen Sie Senf und Öl hinzu und verrühren Sie die Zutaten zu einer homogenen Masse.
- 3 Waschen Sie die Kräuter und tupfen Sie diese trocken.
- 4 Nun werden die Kräuter klein gehackt und zu der Quarkmasse hinzugegeben und untergerührt.
- 5 Schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab.
- 6 Fertig ist der leckere Kräuterquark. Wir wünschen guten Appetit.

Mögliche Beilagen

- ▶ Als Beigaben eignet sich frisches **Brot** oder auch **Pellkartoffeln**.
- ▶ Eine schöne „Fingerfood-Variante“ sind **Gemüsesticks**, die in den Kräuterquark getunkt werden können. Es eig-

nen sich hierfür z. B. Salatgurken, Karotten und gelbe und rote Paprikaschoten. Sind z. B. die Karotten für einige Ihrer Gäste zu hart zum Kauen, können Sie das Wurzelgemüse einfach etwas vorkochen.



Bunte Gemüsesticks bringen Farbe auf den Speiseplan und regen den Appetit an.



Beziehen Sie Ihre Tagespflegegäste in die Herstellung des Dipps und der Gemüsesticks mit ein.

Vielleicht kennen Ihre Tagesgäste die Gewohnheit nicht, Gemüsestücke zum **Dippen** einzusetzen. Probieren Sie dennoch aus, ob es Ihren Gästen gefällt. Vielleicht erleben sie neue geschmackliche Freuden. Gleichzeitig haben Sie noch mehr **Möglichkeiten der Beschäftigung**. Denn Ihre Gäste können das Gemüse säubern und in Streifen schneiden. Angerichtet auf Tellern oder in Gläsern, stehen die **vitaminreichen Naschereien** zum Dippen im Kräuterquark bereit. Um das Erreichen des Kräuterquarks zu erleichtern, können Sie auch für jeden Gast einen Teller oder eine kleine Schale mit Quark an den Platz stellen. So kann direkt gedippt werden und Sie können ggf. dabei unterstützen. Die Zubereitung braucht nicht viel Zeit und ist doch eine Augen- und Gaumenfreude.



So schmeckt der Mai: Selbst gemachte schnelle Maibowle für Genießer



Was wäre der Mai ohne eine Maibowle? Mit diesem Rezept ist eine erfrischende und alkoholfreie Maibowle in unter 10 Minuten schnell hergestellt.

Daher bietet es sich an, die Bowle direkt nach der Herstellung zu servieren, da dann die Zutaten noch schön kalt sind. Was für ein erfrischendes Getränk.

Diese Zutaten benötigen Sie:

Rezept für ca. 4–6 Personen

- ▶ 700 ml kaltes Mineralwasser
- ▶ 500 ml kalter Apfelsaft
- ▶ ca. 150 ml Sirup, je nach gewünschter Süße (z. B. Waldmeistersirup, gibt es auch ohne Zucker)
- ▶ 2–3 kleine Zitronen

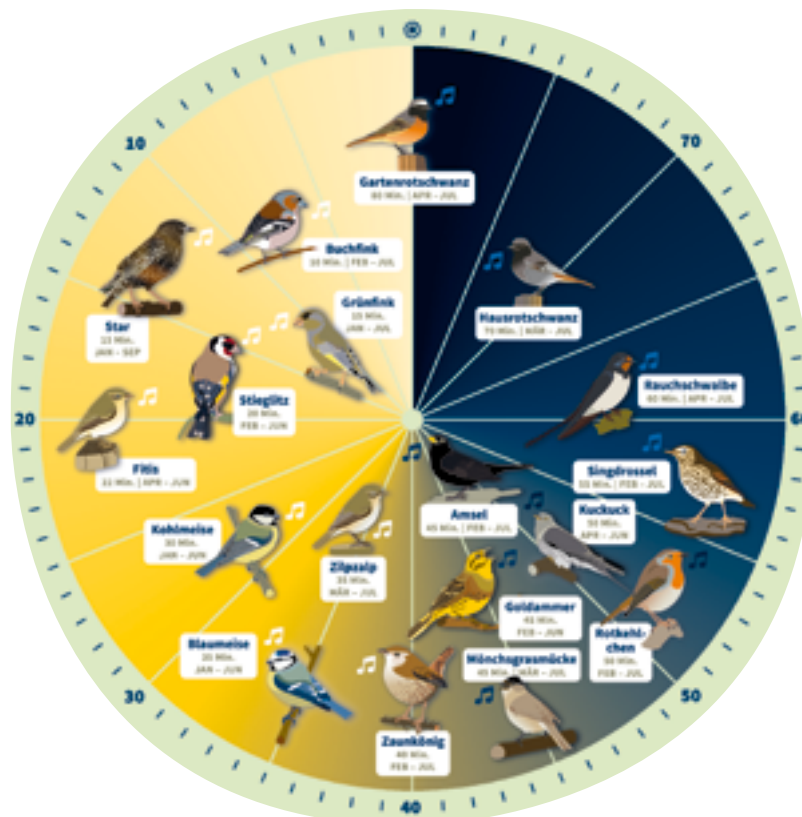


Pressen Sie zuerst die Zitronen aus und mischen Sie den Saft mit den aufgelisteten Zutaten in einer Schüssel zusammen. Und schon können Ihre Gäste dieses saisonale Maigetränk genießen. Wer möchte, kann noch eine Handvoll frische, klein geschnittene Erdbeeren in die Bowle geben und Zitronenscheiben als Dekoration verwenden. Denn das Auge trinkt ja bekanntlich mit.

Wichtig: Beachten Sie wie gewohnt Ernährungsvorgaben und Nahrungsunverträglichkeiten.

Internettipp: Vogelstimmenkonzert am Morgen

Immer gut für eine Beschäftigung zwischendurch ist das Thema „heimische Tierwelt“. Anhand der Vogeluhr des Naturschutzbundes Deutschlands können Sie und Ihre Gäste ablesen, wie viele Minuten vor dem Aufgang der Sonne die heimischen Vögel mit ihrem Gesang beginnen. Lauschen Sie gemeinsam mit Ihren Gästen dem wunderschönen und kostenfreien Konzert der Vögel. Die Vogeluhr ist im Internet zu finden unter der Adresse: <https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/voegel/voegelkunde/voegel-bestimmen/20663.html>





So gestalten Sie im Handumdrehen mit Ihren Gästen eine grüne Juni-Blumenwiese



Dieses Kreativ-Gruppenangebot ist geeignet für Ihre orientierten Gäste und Ihre Gäste mit Demenz. Besonders Menschen, die von sich denken, sie könnten nicht malen, können mit diesem Angebot Erfolgserlebnisse haben. Besteht bei Ihren Gästen mit Demenz die Gefahr, dass sie z. B. Farbe verschlucken könnten, achten Sie auf eine ausreichende Anzahl an Begleitpersonen.

Mit diesem **Gemeinschaftsbild** der Blumenwiese können Ihre Gäste „in Farben baden“ und sich kreativ ausleben. Gleichzeitig wird die Feinmotorik geschult. In der Gemeinschaft macht es noch mehr Spaß.

Vorbereitung

Schützen Sie den Tisch z. B. mit einer abwaschbaren Tischdecke oder einer Einmaltischdecke. Legen Sie für Ihre Gäste zum Schutz der Kleidung Malerkittel oder (Einmal-)Schürzen bereit. Legen Sie die benötigten Materialien für alle gut erreichbar auf den Tisch.

Legen Sie den Fotokarton nebeneinander auf den Tisch und kleben Sie diesen mit Kreppband zusammen. So hat jeder Gast mindestens eine DIN-A4-Fläche zum Bemalen und kann aber auch andere Bereiche des Gemeinschaftsbildes mit Farbe bedecken. Als kostengünstige Alternative können Sie auch die Rückseite einer Tapete als Bildgrundlage verwenden.

Diese wird dann auf dem Tisch ausgerollt und mit Kreppband an den Rändern befestigt. Füllen Sie die Abtönfarben in die Becher um, so kann jeder Gast die Farben gut erreichen und mit dem Schwämmchen und den Fingern eintauchen. Und schon kann es losgehen.

Wichtig!

- Die **Fähigkeit zum Nachahmen** bleibt auch bei einer **Demenz lange erhalten**. Daher ist es sinnvoll, wenn Sie an dem Bild mitgestalten. So können sich Ihre Gäste an Ihnen orientieren, auch wenn vielleicht die verbalen Erklärungen nicht mehr so gut verstanden werden.
- Eine **entspannte Atmosphäre** fördert die Kreativität. Korrigieren Sie möglichst nicht. Es gibt kein Richtig oder Falsch im **künstlerischen Prozess**. Lockern Sie zusätzlich das Angebot z. B. mit Liedern auf, die Farben zum Thema haben (z. B. „Grün, grün, grün sind alle meine Kleider“, deutsches Kinderlied, „Für mich soll's rote Rosen regnen“, Hildegard Knef, „Hoch auf dem gelben Wagen“, dt. Volkslied).

Internet-Tipp: Im Internet können Sie auf den Seiten z. B. von YouTube Texte und Melodien finden.

- **Loben** Sie immer mal wieder **ehrlich** die entstehenden Farbkombinationen. Dies fördert die Motivation und steigert die Freude am Tun.

Diese Materialien benötigen Sie

- 1 Schwämmchen pro Person
- Einmalhandschuhe pro Person
- Abtönfarbe (je nach Personenanzahl mehrere Tuben verschiedener Grüntöne und 1–2 Tuben Gelb, Rot, Blau, Weiß). Abtönfarben aus dem Baumarkt eignen sich hervorragend für kunstvolle Malereien. Sie sind gut zu verarbeiten, haften gut und sind nicht so kostspielig wie spezielle Farben (z. B. Acryl- oder Aquarellfarben).
- 1 Rolle Kreppband
- Becher (z. B. gereinigte Joghurtbecher) zum Umfüllen der Farbe
- dickes Papier in DIN A3 (für je 2 Personen 1 Bogen) oder die Rückseite von einer Tapete
- Abdeckmaterial für den Tisch
- 1 Kleiderschutz pro Person
- 1 Schablone (Passepartout) aus festerer Pappe pro Person (entweder fertig gekauft oder selbst hergestellt). Das Innere des Rahmens sollte kleiner als DIN A5 sein, 13 × 18 cm bieten sich an.
- 2 leere weiße Postkarten pro Person in DIN-A5-Größe, mit oder ohne Einsteckrahmen (fertig gekauft oder selbst hergestellt).

So wird's gemacht: Anleitung Schritt für Schritt

- 1 Unterstützen Sie Ihre Gäste beim Anlegen des Kleiderschutzes und helfen Sie beim Platznehmen am Tisch.
- 2 Erläutern Sie das heutige Kunstprojekt z. B. mit den Worten: „Heute wollen wir gemeinsam eine kunstvolle und abstrakte Sommer-Blumenwiese gestalten. Dafür brauchen wir viel grüne Farbe für die Wiese, aber auch die bunten Farben für die Blumen. Wir malen heute mit Schwämmchen und mit unseren Händen.“ Zeigen Sie das Wiesenbild zur Inspiration und betonen Sie, dass es heute nicht um das genaue Abmalen, sondern um eine **freie Farbkunst** geht.
- 3 Helfen Sie Ihren Gästen, einen Handschuh an der Hand anzuziehen, mit der die Farbe verteilt wird (Linkshänder die linke und Rechtshänder die rechte Hand). Werden beide Hände benutzt, dürfen auch 2 Handschuhe angezogen werden.
- 4 Stellen Sie zuerst Becher mit unterschiedlichen Grüntönen auf den Tisch.
- 5 Erklären Sie nun und machen Sie vor, wie die **unterschiedlichen Grüntöne auf die freien Flächen verteilt werden** können. Wird das Schwämmchen in die grüne Farbe getaucht,



können schwungvoll grüne Flächen und grüne Tupfen entstehen. Mit den Fingerspitzen entstehen grüne Punkte. Wer mag, kann sie mit den Fingern verteilen. Es kommt nicht auf eine ebene Fläche an. Im Gegenteil, das Vermischen unterschiedlicher Grüntöne mit **verschiedenen Techniken ergibt eine interessante Wiesenfläche**. Es dürfen auch Flächen frei bleiben. So wie Ihre Gäste es wünschen.

6 Sind die Teilnehmenden mit der „grünen Wiese“ zufrieden, darf erst einmal eine kleine Pause eingelegt werden. Die Handschuhe werden vorsichtig ausgezogen und es darf etwas getrunken werden. Die grüne Farbe kann derweil ein wenig antrocknen.

7 Nun geht es weiter, die Handschuhe werden wieder angezogen. Wem es zu schwerfällt, die alten Handschuhe wieder anzuziehen, erhält neue.

8 Nun verteilen Sie die Becher mit der gelben, roten, blauen und weißen Farbe. Mit Schwämmchen und Fingern dürfen jetzt **Blumen auf die grüne Wiese getupft und gestrichen werden**. Die Farben können sich auf dem Blatt vermischen. Es geht hier nicht um die realistische Darstellung der Blumen, sondern um die **Idee der „Blumenfarbtupfer“**. Möchte ein Gast eine spezielle Blume malen, ist dies aber selbstverständlich auch erlaubt. Auch Stängel und Blätter dürfen auf Wunsch im Bild auftauchen. Unterstützen Sie bei Bedarf und machen Sie immer wieder **Mut, Farben auszuprobieren**.

9 Ist das Bild fertig, darf es erst einmal richtig durchtrocknen. Ihre Gäste können nun, bei Bedarf mit Ihrer Hilfe, Schürze und Handschuhe ablegen und sich ggf. die Hände waschen. Räumen Sie die Materialien wieder weg. **Gemeinsam betrachten Sie das entstandene Kunstwerk. Loben Sie die Farbenvielfalt und bedanken Sie sich bei Ihren Gästen für das Mitmachen.**

10 **Ein gemütliches Kaffeetrinken belohnt die Künstler und Künstlerinnen.** Falls Sie die Tische für das Kaffeetrinken benötigen, nehmen Sie mit mehreren Personen vorsichtig das Bild mit der Schutzunterlage vom Tisch und suchen sich auf dem Boden, ggf. in einem anderen Raum, einen sicheren Platz zum Trocknen aus. Sie können je nach Zeit, Konzentration Ihrer Gäste und Trocknungseigenschaft der Farben nach der Kaffeepause zu den nächsten Schritten übergehen. Oder Sie vertagen diese auf den nächsten Tag.

11 Das Kunstwerk liegt (wieder) getrocknet auf dem Tisch. Wenn Ihre Gäste dies wünschen, können Sie die Sommerwiese einmal im Ganzen fotografieren. Das Betrachten des

Fotos kann auch im Nachhinein an die gemeinsame Aktion erinnern. Denn nun folgt die **persönliche Auswahl** mit der Schablone.

12 Ermutigen Sie Ihre Gäste, die Schablone auf das Bild zu legen. So schaut man wie durch einen Bilderrahmen. Laden Sie Ihre Gäste ein, **schöne Bildausschnitte zu suchen und zu finden**. Unterstützen Sie ggf. beim Verschieben des Rahmens.

13 Gefällt ein Bildausschnitt, kann Ihr Gast (oder ggf. Sie, je nach Fertigkeiten des Gastes) mit Bleistift den Ausschnitt mithilfe der Schablone auf dem Bild nachzeichnen. Dann wird dieser Bildbereich ausgeschnitten.

14 **Auf der Postkarte kann das Kunstwerk nun aufgeklebt oder eingesteckt werden.** Ihr Gast kann das Bild nun mit nach Hause nehmen. Vielleicht möchte Ihr Gast noch einen 2. Bildausschnitt suchen und mitnehmen als Geschenk für eine ihm liebe Person? Diese **schönen Erinnerungen an das gemeinschaftliche Blumenwiesenbild stärken das Selbstbewusstsein Ihrer Gäste.**

Extra-Tipp für männliche Tagespflegegäste

Da dieses Kreativangebot den Fokus auf die Farbgestaltung legt und nicht so sehr auf die gegenständliche Darstellung, wird es sicherlich auch Ihren männlichen Gästen gefallen. Sollte es aber so sein, dass sich Ihre Teilnehmer von der Blumenwiese nicht angesprochen fühlen, können Sie das Motiv variieren und Ihre männlichen Gäste an einen Tisch bringen.

Bunte Autos auf einem Parkplatz bieten z. B. ebenso viele bunte Farbimpulse. Hier wählen Sie statt eines grünen einen beigen Untergrund und dann können Ihre männlichen Gäste in unterschiedlichen Farben Autos auf den Parkplatz tupfen.



Mit diesem Bild inspirieren Sie Ihre männlichen Autofans, zur Farbe zu greifen.



Mithilfe von Wunschblumen erfahren Sie die Wünsche Ihrer Gäste



Nicht immer fällt es Menschen leicht, über ihre Wünsche und Gefühle zu sprechen. Mithilfe einer selbst hergestellten Wunschblume bieten Sie eine schöne Beschäftigung, die Ihren Gästen **Mut macht, ihre Wünsche zu äußern**. So können Sie auch viel aus der persönlichen Biografie Ihrer Gäste erfahren.

Dieses Angebot eignet sich gut für eine Einzelbegleitung für Ihre orientierten Gäste und Ihre Gäste mit Demenz. Kennen sich die Gruppenmitglieder gut, können Sie das Angebot auch in der Gruppe einsetzen. Dafür benötigen Sie eine größere Schüssel, um die Wunschblumen zum „Erbblühen“ zu bringen.

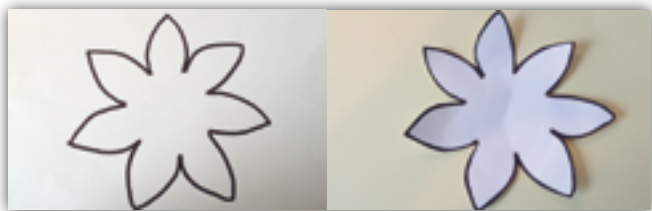
Dieses Material benötigen Sie

- ▶ 1 dickere Pappe für die Schablone
- ▶ buntes Papier für die Wunschblume
- ▶ 1 Schere
- ▶ 1 wasserfesten Stift
- ▶ 1 Bleistift
- ▶ 1 Glasschale mit Wasser

Wie immer unterstützen Sie Ihren Gast bei Arbeitsschritten, die er allein nicht mehr so gut bewältigt. Beispielsweise können Sie den Wunsch in die Mitte schreiben, falls Ihr Gast nicht mehr selbst schreiben kann.

Mit wenigen Schritten ist die Wunschblume einfach hergestellt

1 Fertigen Sie eine Vorlage für die Wunschblume aus der dickeren Pappe. Sie können sich an dieser Abbildung orientieren. Wichtig ist, dass in der Mitte genug Platz bleibt, um einen Wunsch hineinzuschreiben.



So könnte Ihre Wunschblume aussehen.

2 Lassen Sie Ihren Gast eine Papierfarbe auswählen. Nun kann er mithilfe der Schablone die Umrisse auf das Blatt bringen. Je dicker das Papier, desto langsamer der spätere Prozess des „Erbblühens“.



Die Wunschblume wird auf das Papier übertragen.

3 Nun wird die Wunschblume ausgeschnitten.



Fertig ausgeschnitten

4 Bitten Sie nun Ihren Gast, einen Wunsch aufzuschreiben. Nutzen Sie dafür den wasserfesten Stift. Falten Sie nun die Blütenblätter zur Mitte hin.



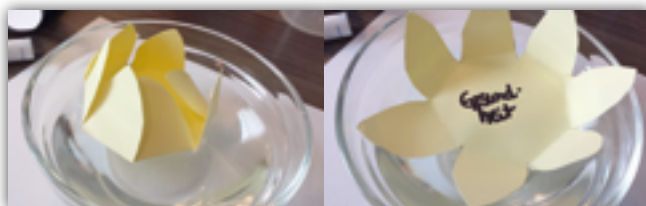
Der Wunsch in der Mitte der Blume wird von den geschlossenen Blütenblättern umschlossen.

5 Die Wunschblume wird von Ihrem Gast in eine Schüssel mit Wasser gesetzt. Nach und nach öffnen sich die Blätter.



Noch sind die Blütenblätter geschlossen.

6 Betrachten Sie gemeinsam das „Erbblühen“ der Wunschblume. Haben sich alle Blätter geöffnet, ist der Wunsch sichtbar. Beobachten Sie die Reaktionen Ihres Gastes und begleiten Sie ggf. einfühlsam. Das gemeinsame Gespräch bietet Ihrem Gast Wertschätzung.



Langsam öffnen sie sich ... die Blume ist „erblüht“.



Einen Ball für sich allein und ein eigenes „Tor.“ Das lässt die Fußballprofis neidisch werden



„Fang den Ball“ ist ein altes Kinderspiel und weckt viele Erinnerungen. Sicherlich erinnern sich viele Ihrer Gäste mit Freude an dieses **beliebte Kinderspiel**. Locken Sie diese **schönen Erinnerungen** und fördern Sie zusätzlich die **Kreativität** Ihrer Gäste. Denn das Spiel ist **einfach und schnell** selbst **hergestellt**. Das Falten des Papiers zu einer Tüte ist eine sehr gute Anregung für die **Feinmotorik** der Hände. Sicherlich werden Ihre Gäste das Spiel sofort ausprobieren wollen. Das entstandene Geschicklichkeitsspiel bringt **Spaß** und schult spielerisch die **Auge-Hand-Koordination** Ihrer Gäste.

Geignet für: Besonders Ihre feinmotorisch geschickten Gäste werden mit Leichtigkeit das Spiel herstellen. Da Sie aber, wie gewohnt, Ihre Gäste nach ihren Fähigkeiten einbinden, **kann mit Ihrer Unterstützung jeder Gast teilnehmen**. Denn selbst das Beobachten der Kreativaktion ist schon eine Aktivierung, auch für Ihre Gäste mit fortgeschrittener Demenz.

Diese Materialien benötigen Sie pro Spiel:

- ▶ Tapete oder Tonpapier (20 × 20 cm)
- ▶ 1 Bleistift
- ▶ 1 Lineal
- ▶ 1 große Perle pro Spiel
- ▶ 1 Kordel ca. 35–40 cm pro Spiel
(je länger der Faden, desto höher fliegt die Kugel)
- ▶ 1 Schere
- ▶ 1 Nadel
- ▶ Getränke und Gebäck für die Pause

Durchführung

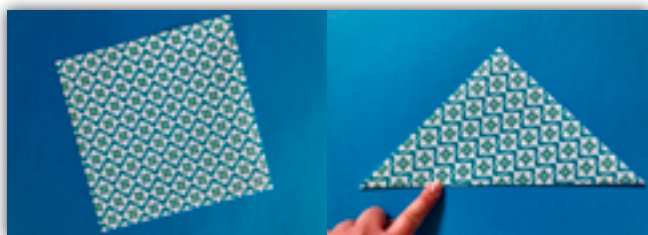
In diesen 12 Schritten ist das Spiel im Handumdrehen hergestellt. Haben Ihre Gäste den Dreh einmal raus, sind die Tüten in Windeseile fertiggestellt und können vielleicht auch sogar als Geschenk für die Enkel in Produktion gehen. Wie gewohnt lassen Sie nur Gäste mit der Schere umgehen, die diese sicher handhaben können.

1. Schritt: Ausschneiden

Zuerst wird mit dem Lineal ein Quadrat von 20 cm auf dem Tonpapier oder der Tapete ausgemessen und eingezeichnet. Dann schneiden Sie oder Ihre Gäste dieses aus.

2. Schritt: Falten zum Dreieck

Ihre Gäste legen das Quadrat so vor sich hin, dass eine Spitze zu ihnen zeigt.



Die untere Ecke wird nach oben gefaltet. Ein Dreieck entsteht. Das Muster liegt dabei innen. Die Falzkante wird fest mit den Händen nachgestrichen. In allen Schritten weisen Sie Ihre Gäste darauf hin, dass die Faltkanten gut festgestrichen werden sollen. Unterstützen Sie dabei ggf. wie gewohnt.

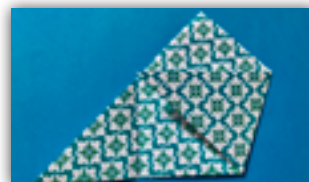
3. Schritt: Schnittstelle markieren

Nun falten Ihre Gäste die Spitze der oberen Lage auf den unteren Rand und streichen die Falzlinie fest. Die linke untere Ecke wird auf den umgeklappten Rand gefaltet. Beides wird wieder aufgefaltet. Die Schnittstelle beider Linien am linken Rand dient als Markierung für den nächsten Schritt.



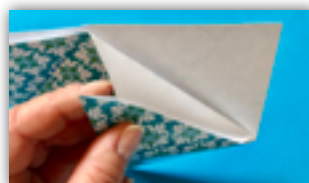
4. Schritt: Untere Ecke falten

Lassen Sie Ihre Gäste die untere entgegengesetzte Ecke nach oben auf die Markierung der beschriebenen Schnittstelle falten.



5. Schritt: Spitze falten

Jetzt kommt die obere Spitze dran. Ihre Gäste falten die obere Lage der Spitze nach unten und streichen die Falzkante fest.



6. Schritt: Spitze einstecken

Die Spitze wird wieder hochgefaltet und unten zwischen die beiden Lagen der entstandenen „Tüte“ gesteckt.



7. Schritt: wenden

Ihre Gäste wenden die Faltarbeit um, sodass die Rückseite nun oben liegt. Die Faltschritte 4–6 der Vorderseite werden wiederholt.



8. Schritt: Ecke falten

Die rechte Ecke wird zur gegenüberliegenden Ecke gefaltet und Ihre Gäste streichen die Falzlinie wieder nach.



9. Schritt: Spitze falten und einstecken

Ihre Gäste falten die obere Spitze nach unten und streichen die Falzlinie fest. Die Spitze wird hochgeklappt und in die untere „Tüte“ gesteckt. Nur noch die Tüte auffalten und schon ist die Wurf- und Fang-Tüte bzw. das „Tor“ fertig.



Die Fortsetzung der Schritt-für-Schritt-Anleitung finden Sie auf der folgenden Seite. Fotoserie „Fangbecher“ © Katja Giszas →



10. Schritt: Faden durchziehen

Bei diesem Schritt brauchen Ihre Gäste wahrscheinlich Ihre Unterstützung. Mit einer Nadel stechen Sie von unten ein Loch mittig in den Boden der Tüte.



Mit z. B. einer Bleistiftspitze vergrößern Sie das Loch vorsichtig so weit, dass Ihre Gäste die Kordel durchführen können.

11. Schritt: Ball an der Leine

Die Schnur wird im Inneren gut verknotet, damit sie nicht herausrutschen kann. An das andere Ende der Schnur ziehen Ihre Gäste die Perle bzw. den „Ball“ durch die Kordel und verknoten diese mit der Schnur.



12. Schritt: Tor, Tor, Tor

Der Spielspaß kann beginnen. Ihre Gäste versuchen nun, den Perlenball durch geschickte Bewegungen ins „Tütentor“ zu bekommen.





Der Ball ist rund – mit diesen Ballspielen kommen Ihre Gäste in Bewegung



Bälle haben einen hohen **Aufforderungscharakter**. Viele Gäste kennen Ballspiele noch aus ihrer Kindheit und fangen schnell an, mit dem Ball zu hantieren oder zu spielen. Der möglichen Angst vor Bällen begegnen Sie mit Sicherheit schon effektiv, indem Sie weiche Bälle einsetzen. So muss kein Gast Angst vor Verletzungen haben. Neben dem **interaktiven Spaß** einer Ballspielrunde werden gleichzeitig **Koordination und Gleichgewicht** Ihrer Gäste geschult. Mit den folgenden Ideen kommt bei Ihren Gästen **Spießfreude** auf.

Ballspiele sind für all Ihre Gäste geeignet, da Sie die Übungen an die Fähigkeiten Ihrer Gäste anpassen können. Kann ein Gast nicht mehr werfen oder fangen, so vermittelt doch z. B. das Halten eines Balls taktile Informationen, und häufig entstehen kleine Bewegungen.



Nutzen Sie den Aufforderungscharakter von Bällen.

a) Lassen Sie Ihre Gäste selbst zu Fußballweltmeistern werden

Beim Fußball im Sitzen kann jeder mitmachen

Ein Fußballspiel im Sitzen bringt Abwechslung in Ihre Bewegungsangebote. Hier sind alle Sieger, und **jeder kann nach seinen Fähigkeiten und Ressourcen mitmachen**. Dieses Fußballmatch setzt auf den **Gemeinschaftssinn** der Gruppe, bei dem das **Lachen** nicht zu kurz kommt. Alle Gäste passen auf, dass der Ball nicht außerhalb des Kreises landet. Denn dann ist dies ein „Tor“.

Diese Materialien benötigen Sie:

Sie brauchen nur einen Softball in Fußballgröße. Bei Sportlern darf eine Trinkpause mit passenden Getränken natürlich nicht fehlen.

Lassen Sie das Match beginnen

Ihre Gäste sitzen in einem Kreis. Sie zeigen den Ball und erläutern die **Spielregeln**. Der Ball wird mit den Füßen im Kreis hin- und hergespielt. Hier darf ruhig auch mit Schwung **geschossen werden**. Jeder Gast ist dabei **Spieler und Torwart** zugleich. Denn der Ball soll in Bewegung sein, aber er sollte nicht den Kreis verlassen. Denn dann wurde ein „Tor“ geschossen. Einigen Sie sich mit Ihren Gästen darauf, bei wie vielen Toren das Spiel beendet wird. So kann z. B. nach 5 Toren eine Trinkpause eingelegt werden, und nach 10 Toren können die **Fußballweltmeister das Turnier beenden**.

b) Ihre Gäste machen „Tore“ wie die Fußballprofis – aber diesmal mit den Händen

Zielwurfspiele trainieren spielerisch die **Feinmotorik** Ihrer Gäste und bringen die **Hände in Bewegung**. Gleichzeitig werden **Konzentration** und die **Auge-Hand-Koordination** gefördert. Sie können die Zielangebote sehr gut an die Fähigkeiten Ihrer Gäste anpassen. So sind **Erfolgslebnisse** und **Spaß** garantiert.

Je nach Schwierigkeitsgrad können Sie z. B. das Ziel nah an die Person heranrücken oder weit entfernt aufstellen. Hat ein Gast Schwierigkeiten, die Hand zu bewegen, können Sie einfühlsam unterstützen und, wenn es nötig erscheint, sogar

die Hand mitführen. **So können alle Ihre Gäste beim Zielwurf mitmachen.**

Für Zielwurfspiele gibt es viele Möglichkeiten

Hier haben wir für Sie einige **praxiserprobte Zielwurfspiele** zusammengestellt, die bei Ihren Gästen sicherlich gut ankommen werden. Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Sie können die Ideen so abwandeln oder ergänzen, bis diese für Ihre Gäste passend sind. Wenn Sie mögen, teilen Sie uns doch gern Ihre Zielwurfspiele mit, die bei Ihren Gästen beliebt sind.

Die Fortsetzung der Bewegungsaktivität finden Sie auf der folgenden Seite. →

**Bewährte Beispiele für Zielwurfspiele:**

- ▶ Ihre Gäste versuchen, einen **Ball** in der Mitte des Sitzkreises in einen passenden **Eimer** zu werfen. Bei geschickten Gästen kann der Ball auch bis zu 5 m entfernt aufgestellt werden.
- ▶ Ein **Handtuch** in der Kreismitte kann für kleine Bälle zur Zielfläche werden.
- ▶ **Dosen abwerfen** macht nicht nur auf dem Jahrmarkt Spaß, sondern auch in Ihrer Tagespflege. Die Dosen sollten z. B. mit Filz umwickelt werden, damit sie beim Umfallen nicht zu laut sind. Denn dies könnte sensible Gäste erschrecken.
- ▶ Ein **Seil** kann eine **Ziellinie** markieren. Entweder sollen die Bälle dahinter oder vor der Linie liegen bleiben. **Als Kreis gelegt** kann das Seil einen runden Zielbereich festlegen.
- ▶ Der Klassiker unter den Zielwurfspielen, das Kegeln mit z. B. Plastikkegeln, wird in Ihrer Tagespflege sicherlich schon gern und häufig gespielt.
- ▶ Ein größeres **Küchensieb mit Stiel** kann **als Kescher** dienen. Sie gehen nah an einen Gast heran oder bleiben etwas von ihm entfernt, und dieser versucht, den Ball in den „Kescher“ zu werfen.



Der Klassiker unter den Erinnerungsangeboten – Betrachten persönlicher Fotos



Das Betrachten der persönlichen Fotos können Sie gut in einer Einzelbegleitung anbieten. Vielleicht haben Ihnen Angehörige Fotos oder Fotoalben für Ihren Gast mit Demenz zur Verfügung gestellt.

Die Fotos können Sie auch farbkopieren, sodass Angehörige keine Sorge haben, dass die Erinnerungsstücke verloren gehen könnten.

Die persönlichen Fotos geben auch **Ihnen wichtige Hinweise**. Betrachten Sie z. B., welche Kleidung Ihr Gast in der Jugend getragen oder welche Reiseziele er besucht hat.

Wie Sie sicherlich schon erfahren haben, kann es sein, dass ein Gast mit Demenz sich auf den Fotos selbst nicht mehr erkennt. Hier wird – wie gewohnt – **nicht korrigiert**, sondern z. B. auf die Landschaft oder die Kleidung als Gesprächsimpuls eingegangen. Bitten Sie auch um Fotos aus der Kindheit und Jugendzeit. Vielleicht erkennt sich Ihr Gast auf diesen Fotos? **Probieren Sie aus, ob Ihr Gast seine Bilder betrachten möchte oder nicht.** Hat er Vergnügen am Betrachten der Bilder, ist dies eine wunderbare Erinnerungspflege, die zu Gesprächen anregt.





Gegrillte Schokobananen: Mit diesem einfachen Dessert verbreiten Sie Sommerstimmung bei Ihren Tagespflegegästen



Eine Schokobanane sieht witzig aus und schmeckt sommerlich. Besonders schön ist die Zubereitung auf dem Grill. Aber auch im Backofen lockt dieser Nachtisch die Geruchs- und Geschmackssinne.



Leckerei mit nur 2 Zutaten:
einfach und schnell zubereitet

Wichtig! Achten Sie auf Unverträglichkeiten, Allergien und Ernährungsvorgaben bei Ihren Tagespflegegästen. **Alternativ** können Sie auch andere Früchte der Saison (z. B. Erdbeeren, Apfelstücke) nehmen und die Schokolade im Wasserbad schmelzen und die Früchte hineintunken. Wer gar keine Schokolade mag, nascht die Früchte einfach pur.

1, 2, 3 – fertig ist die Leckerei

So schnell ist die gefüllte Schokobanane zubereitet:

- 1 Sie benötigen pro Person eine Banane und Schokoriegel/ Schokoladenstücke nach Geschmack.
- 2 Nehmen Sie die ungeschälte Banane und ritzen Sie sie der Länge nach mit einem scharfen Messer ein.

- 3 Brechen Sie die Schokolade in Stücke und stecken Sie diese in den Spalt in der Banane.
- 4 Nun kommt die fruchtige Leckerei auf den Grill oder auf den Rost in den Backofen.
- 5 Bei mittlerer Temperatur braucht es nicht lange, bis die Banane fertig ist.
- 6 Verfärbt sich die Schale dunkel und ist die Schokolade geschmolzen, holen Sie die Banane aus der Hitze.
- 7 Einen kleinen Moment abkühlen lassen und schon **kann die Leckerei genossen werden.**

Bei Menschen mit Demenz können Sie zum leichteren Verzehr ggf. die Schale entfernen.



Mit gegrillten Schokobananen regen Sie den Geruchs- und Geschmackssinn Ihrer Gäste an.



Mit diesem Sommerdrink stoßen Sie gemeinsam an



Ein erfrischender Sommerdrink ist immer eine gute Idee. Mit diesem Rezept werden die **Geschmacksnerven** Ihrer Gäste **sommerlich angeregt**. Das Auge trinkt mit – die rote Farbe des Sommerdrinks wird auch Gäste zum Trinken motivieren, die sonst eher zurückhaltend damit sind. Binden Sie Ihre Gäste nach ihren Fähigkeiten in die Herstellung des Drinks mit ein. Dann schmeckt er gleich doppelt so gut.

Rezept Sommerdrink

„Frucht-Cocktail“

Dies benötigen Sie pro Person (250 ml):

- ▶ 100 ml Kirschsafte
- ▶ 50 ml Ananassaft
- ▶ 50 ml Wasser (je nach Geschmack und Ernährungsvorgaben wird der Drink mehr verdünnt)
- ▶ je nach Geschmack ca. 30 ml Zitronensaft
- ▶ je nach Geschmack ca. 20 ml Kirschsirup (gibt es auch zuckerfrei). Finden Ihre Gäste den Drink schon durch den Fruchtzucker der Säfte süß genug, kann der Kirschsirup auch einfach weglassen werden.

Wie immer achten Sie auf Ernährungs- und Trinkvorgaben, Allergien und Unverträglichkeiten Ihrer Gäste.

Die Zutaten werden einfach miteinander gemixt. Mit einem Shaker sieht es wie in einer guten Cocktailbar aus. Aber auch ohne Shaker können die Flüssigkeiten gut miteinander gemixt werden. Wer mag, bekommt einen Strohhalm oder vielleicht sogar ein Schirmchen mit in seinen Drink. Wir sagen „Prost“ und wünschen eine schöne Sommerzeit.

Tipps:

- ▶ Verwenden Sie gekühlte Flüssigkeiten. Dann können Sie den Sommerdrink gleich verteilen.
- ▶ Rechnen Sie die Flüssigkeitsmengen auf Ihre Gäste hoch und bieten Sie in einer Bowleschüssel eine „Frucht-Bowle“ an.



Stoßen Sie mit einem erfrischenden Sommerdrink an.



Gestalten Sie aus Naturmaterialien künstlerische Naturerlebnisse



Es müssen hierbei keine riesigen Kunstwerke entstehen wie z. B. die Werke des bekannten „Landart-künstlers“ Andy Goldsworthy. Auch kleine Kunstwerke schaffen anregende und gleichsam erholsame Erlebnisse. **Die Freude am eigenen Tun und das Erleben in der Natur** sind hierbei wichtiger als das Ergebnis. Mit den eigenen Händen mit Materialien aus und in der Natur etwas zu gestalten wird Ihren Gästen Freude bereiten. Denn sie können **sich als selbst schaffend und wertvoll erleben**.

Vorbereitung

Schaffen Sie **Vorfreude und Motivation**, indem Sie das gemeinsame Vorhaben miteinander besprechen. Dies ist besonders für Ihre orientierten Gäste wichtig. Beschäftigen Sie sich gemeinsam z. B. mit den folgenden **Grundsätzen** und fügen Sie bei Bedarf eigene hinzu. Vielleicht schauen Sie sich auch gemeinsam die hier aufgeführten Fotos und die Internettipps zum Thema „Landart“ an, um auf die Aktion einzustimmen. Im Vorfeld sollten Sie ein **geeignetes Gelände** aussuchen, das für Ihre Gäste passend und z. B. auch für Rollstuhlfahrer gut zu erreichen ist. Hier gilt das Prinzip „Weniger ist mehr“. Je nach der Konzentrationsfähigkeit Ihrer Gäste kann das Naturerleben zeitlich von einer ½ Stunde bis zu 2–3 Stunden gestaltet werden. Bei längeren Zeiträumen sind Pausengetränke, Snacks sowie die Möglichkeit eines Toilettenbesuches mit einzuplanen. Auch schon der Garten vor Ihrer Tagespflege oder der nächstgelegene Park können als **künstlerischer Naturraum** dienen. Sie sollten auch gern schon festlegen, wer die Aufgabe hat, die **Kunstwerke zu fotografieren**.

Grundsätze „Natur als Kunstraum“

- ▶ Die Naturmaterialien werden lose aneinandergelegt oder z. B. mit Gräsern oder dünnen Ästen befestigt oder verknotet. Es wird kein künstlicher Klebstoff verwendet.
- ▶ Die Naturmaterialien dürfen vielfältig miteinander gemischt werden, z. B. Äste, Blätter, Blüten, Gräser, Steine.
- ▶ Es wird achtsam mit der Natur umgegangen. Es werden z. B. keine Pflanzen gepflückt, die unter Naturschutz stehen, oder künstliche Gegenstände eingesetzt wie z. B. Nylonfäden.
- ▶ Es werden nur ungiftige Naturmaterialien eingesetzt.
- ▶ Jedes Kunstwerk ist einzigartig und wird wertgeschätzt.
- ▶ Die Kunstwerke verbleiben in der Natur, können aber fotografiert werden.

Durchführung

Lassen Sie gemeinsam mit der Gruppe und auch in der Einzelbegleitung Naturbilder und Kunstwerke in der Natur entstehen. Gestalten Sie mit und unterstützen Sie bei Bedarf. Es braucht keine Perfektion, sondern einen spielerischen Blick. Zuerst wird die Natur betrachtet. Welche Naturmaterialien liegen z. B. auf dem Boden? Sammeln Sie gemeinsam Ideen und unterstützen Sie Ihre Gäste beim Schaffen der Naturbilder. Mut zum Risiko ist erlaubt, es ist nicht schlimm, wenn

z. B. Blätter wegwehen oder ein Ästchen zerbricht. Das gehört zum künstlerischen Prozess dazu. Vielleicht möchten Ihre Gäste auch künstlerische Gemeinschaftswerke gestalten.

6 spannende Ideen für Ihre künstlerischen Naturerlebnisse

- 1 Mit Rahmen:** Mit z. B. Ästen, Gräsern, Steinen oder Sand wird ein Rahmen auf den Boden gebracht. Innerhalb des Rahmens können die Naturmaterialien von Ihren Gästen schnell und einfach arrangiert werden (Abb. 1).
- 2 Legekunst:** Spiralen, Schlangen, Endlosraupen, Kreise, Mosaiken auf dem Boden können z. B. mit Steinen, Ästen, Tannenzapfen, abgefallenen Blüten, Löwenzahn, Gänseblümchen gelegt werden (Abb. 2). Auch können Tiere und Fabelwesen aus Naturmaterialien entstehen (Abb. 3). Achten Sie hierbei darauf, dass Ihre Gäste dies nicht als zu kindlich empfinden.
- 3 Das Spiel mit den Naturgesetzen:** Steine zwischen Bäumen oder Zapfen, die z. B. in eine Baumrinde gesteckt werden, überwinden scheinbar die Schwerelosigkeit (Abb. 4 und 5). Als „Kleber“ kann auch Lehm eingesetzt werden.
- 4 Hoch hinaus:** Dinge aufeinanderzustapeln, wie z. B. Steine, braucht Fingerspitzengefühl und ist besonders für Ihre motorisch geschickten orientierten Gäste geeignet (Abb. 6).
- 5 Schmücken:** Mit z. B. abgefallenen Blütenblättern, Blättern, Gräsern können Ihre Gäste die Natur schmücken und verschönern (Abb. 7 und 8).
- 6 Verknüpfungen:** Äste oder Gräser können z. B. zu Naturkunstwerken verwoben oder verknüpft werden (Abb. 9).

Abschluss

Betrachten Sie gemeinsam die entstandenen Kunstwerke und stellen Sie sicher, dass auch alle fotografiert wurden. Nach so viel Kreativität darf ein ehrliches Lob nicht fehlen. Stellen Sie die Ausstellung der Bilder in Aussicht und bedanken Sie sich bei Ihren Fotografen und Künstlern für die schöne Zeit. In einer weiteren Aktion können Sie mit Ihren Gästen die Bilder für die Ausstellung aussuchen und rahmen. Im Nachklang kann eine Ausstellung der fotografierten Kunstwerke Ihre Tagespflege bereichern. Vielleicht werden die Bilder sogar auch z. B. in anderen Räumen ausgestellt? Das Sichtbarmachen der Werke schafft auf jeden Fall Erfolgserlebnisse und schöne Erinnerungen an die Naturzeit.



Internet-Tipp: Hier (https://www.youtube.com/watch?v=_opAMkK95gE) sehen Sie Bilder des bekannten Landart-künstlers Andy Goldsworthy. Sie können die Musik auch abstellen und bei einzelnen Bildern stoppen, um sie in Ruhe zu betrachten. Wichtig ist der Hinweis für Ihre Gäste, dass die eigenen Kunstwerke klein sein sollten, damit durch die Bilder kein Leistungsdruck aufgebaut wird. Kleine Werke wirken genauso künstlerisch und schonen gleichzeitig die Natur.



Abb. 1: Mit einem Rahmen aus Stöcken entsteht leicht und schnell ein Naturbild.

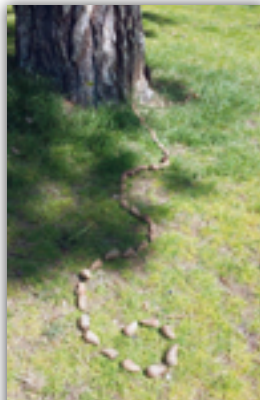


Abb. 2 (oben): Die Legekunst können Ihre Gäste allein oder gemeinsam mit anderen gestalten.



Abb. 3: Der Fantasie Ihrer Gäste sind keine Grenzen gesetzt.



Abb. 4: Dieses Kunstwerk braucht Geduld und die richtige Auswahl der Steine.



Abb. 8 (unten): Mit Blättern und Blüten können Ihre Gäste die Natur schmücken.



Abb. 5 (mittig): In einer Rinde können Ihre Gäste Naturgegenstände kunstvoll arrangieren.



Abb. 7: So einfach kann ein schönes schmückendes Kunstwerk entstehen.

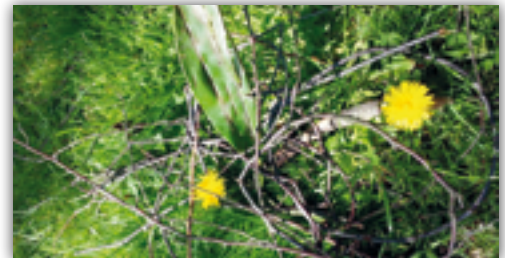


Abb. 9: Verschlungene Äste bringen Leichtigkeit in die Naturkunst.

Variation für Menschen mit fortgeschrittener Demenz

Auch Menschen mit fortgeschrittener Demenz können Naturerlebnisse genießen. Bringen Sie die Natur dann zu Ihren Gästen. Vielleicht sammeln sogar Ihre fitteren Gäste mit Ihnen unterschiedliche Naturmaterialien. Diese können Sie Ihren Gästen mit fortgeschrittener Demenz in die Hand geben und spüren und fühlen lassen. Vielleicht mögen auch manche Ihrer Gäste mit fortgeschrittener Demenz am Tisch Naturbilder gestalten? Dann bereiten Sie für sie ein Tablett oder den Deckel eines Schuhkartons vor. Darin können nun mit Ihrer Hilfe Naturgegenstände zu einem Kunstwerk arrangiert werden. Auch diese Kunstwerke werden dann fotografiert und sind Teil der Ausstellung.

Variation für Rollstuhlfahrer

Für Ihre Rollstuhlfahrer ist das Bücken zum Boden kaum zu bewerkstelligen. Nehmen Sie dann für die betreffenden Personen

Pappen oder Deckel von Pappkartons mit. Darauf können die Naturmaterialien gestaltet werden. Entweder werden sie dann dort fotografiert, oder Sie unterstützen Ihren Gast, die Materialien dann in dieser Gestaltung an den Wunschort zu legen.





Diese sommerlichen Schaum-Marienkäfer sind ein echter Hingucker

Mithilfe von Rasierschaum und Bastelkleber können Ihre Gäste effektvolle Sommerbilder in 3-D-Optik herstellen. Diese Technik lockt sicherlich auch Gäste, die sonst nicht so zu Pinsel und Farbe greifen. Neben der Förderung der Feinmotorik wird ebenso die Kreativität Ihrer Gäste angeregt.



2 Marienkäfer sind schon da.

Geeignet für: Hier können alle Ihre Gäste mitmachen. Besonders beim Mischen der Masse können sich auch Gäste mit fortgeschrittener Demenz beteiligen. Hierbei achten Sie wie gewohnt darauf, dass die Masse nicht in den Mund genommen wird. Gäste, die gar nicht mehr aktiv mitmachen können, erhalten beim Betrachten des künstlerischen Entstehungsprozesses ebenso wertvolle sensorische Anregungen.

Diese Materialien benötigen Sie:

- ▶ Rasierschaum (z. B. aus der Dose)
- ▶ Lebensmittelfarbe in Rot und bei Wunsch auch in anderen Farben
- ▶ Bastelkleber
- ▶ DIN A4 großes Papier pro Person
- ▶ Acrylfarbe oder Filzstift in Schwarz
- ▶ grüne und ggf. gelbe Acrylfarbe
- ▶ 1 kleiner Pinsel pro Gast
- ▶ 1 Esslöffel pro Gast
- ▶ 1 Glasschüssel oder 1 ausgewaschener Joghurtbecher pro Person
- ▶ Schutz für den Tisch
- ▶ Kleiderschutz für Ihre Gäste
- ▶ Getränke und Gebäck

Vorbereitung

Decken Sie den Tisch wie üblich mit einer Schutzdecke ab und verteilen Sie den Kleiderschutz an Ihre Gäste. Wie Sie es bei Kreativangeboten gewöhnt sind, unterstützen Sie Ihre Gäste nach deren Fähigkeiten.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

Diese Schaum-Marienkäfer beleben den Sommer (Tag 1)

1 Mischen – Rühren – Färben: Ihre Gäste geben ca. 1 EL Bastelkleber in das Gefäß. Eine Handvoll Rasierschaum wird

hinzugefügt. Die rote Lebensmittelfarbe wird tropfenweise so lange hinzugefügt und mit der **Masse immer wieder gemischt**, bis der gewünschte rote **Farbton** entsteht. Hierfür **rühren** Ihre Gäste mit dem Löffel die Masse immer wieder gut durch. Es dürfen natürlich auch rosa Marienkäfer entstehen. **Denn in der Kunst ist alles erlaubt.** Sie können auch andere Lebensmittelfarben für die Marienkäfer einsetzen.



Dieser Marienkäfer kann als Vorlage dienen.

2 Farbe aufnehmen – Tupfen – Formen: Ihre Gäste legen das Papier waagrecht vor sich hin. Mit dem Pinsel nehmen sie die **Farbmasse aus dem Gefäß auf und tupfen** ca. 1 Cent große ovale Formen auf das Papier. Dafür können Ihre Gäste immer wieder etwas Farbmasse aufnehmen und dazutupfen, bis sie mit der Form zufrieden sind. Der **künstlerischen Freiheit folgend** dürfen die Tupfen auch größer oder kleiner sein. Ihre Gäste tupfen nach und nach so viele ovale Formen auf das Papier, wie es ihnen gefällt.

3 Beschriften – Trocknen – Stärken: Ihre Gäste **beschriften** eine Ecke vorsichtig mit ihrem Namen, ggf. unterstützen Sie dabei oder schreiben für Ihren Gast den **Namen** auf. So können die Bilder am nächsten Tag wieder richtig zugeordnet werden. Denn diese müssen **24 Stunden lang trocknen**. Räumen Sie daher mit Ihren Gästen die Bilder vorsichtig beiseite, an einen Ort, an dem diese gut trocknen können. Bedanken Sie sich bei Ihren Gästen für das kreative Tun und laden Sie zu einer **Stärkung** mit Getränk und Gebäck ein.

Diese Schaum-Marienkäfer beleben den Sommer (Tag 2)

1 Künstlerische Feinarbeit: Jeder Ihrer Gäste bekommt sein Bild wieder zurück. Falls ein Gast z. B. nur 1× die Woche zu Ihnen kommt, können Sie das Bild auch in Einzelarbeit mit Ihrem Gast fertigstellen. **Die Schaumtupfer werden nun von Ihren Gästen in Marienkäfer verwandelt.** Sicherlich brauchen einige Ihrer Gäste dabei Ihre Unterstützung. Der ovale Schaumkörper bekommt mit der schwarzen Acrylfarbe oder mit dem Filzstift die obligatorischen Marienkäferpunkte. Der Kopf und die Fühler können an dem Körper aufgemalt werden. Vielleicht wollen manche Marienkäfer auch Beine? An den unteren Rand können Ihre Gäste mit Ihrer Hilfe mit der grünen und gelben Farbe eine **Wiese mit Grashalmen** aufmalen. Entweder sitzen die Marienkäfer direkt in der Wiese oder auf einzelnen Grashalmen.

2 Betrachten und genießen: Betrachten Sie mit Ihren Gästen die fertigen Bilder und loben Sie aufrichtig die entstandenen Kunstwerke. Überlegen Sie sich gemeinsam, was mit den Bildern geschehen soll. Wollen Ihre Gäste diese mitnehmen, oder organisieren Sie eine kleine Ausstellung in Ihrer Tagespflege?



Gehen Sie mit Ihren Gästen auf Wahrnehmungs-Bildersafari



Diese Naturaktivierung **schult den Blick für die Schönheit der Natur**. Vom großen Ganzen werden mithilfe eines mitgeführten Papprahmens ausgewählte Ausschnitte der Natur betrachtet. Dies erfordert Achtsamkeit und Konzentration und ist besonders für Ihre orientierten Gäste geeignet.

Vorbereitung

Fertigen Sie aus einem DIN A4 großen Karton etwa einen ca. DIN A5 großen Rahmen aus Pappe pro Person. Der Zeitraum des Angebotes richtet sich nach der Konzentrationsfähigkeit Ihrer orientierten Gäste. Er sollte jedoch nicht zu lang sein, um Ihre Gäste nicht zu überfordern. 20–60 Minuten sind i. d. R. ausreichend, um ein entspanntes Naturerleben zu ermöglichen. Lassen Sie Ihre Gäste auch z. B. kleine Wasserflaschen mitführen, so können sie sich in der Pause mit diesem Getränk erfrischen.

Durchführung

Erläutern Sie, dass mit dieser Wahrnehmungs-Bildersafari der **Blick für das Detail geschult und die Natur klarer und differenzierter wahrgenommen werden kann**.

Jeder Gast erhält nun ein Passepartout und wird von Ihnen angeleitet, durch den Rahmen **auf einen Ausschnitt der Natur zu schauen**. Je näher Ihr Gast den Karton zu den Augen führt, desto größer wird der Ausschnitt, je weiter entfernt, desto kleiner erscheint der gewählte Bildausschnitt. Ermuntern Sie Ihre Gäste, z. B. aufmerksam den Untergrund, den Wegesrand und die Umgebung zu betrachten. Wie liegen z. B. die Steine nebeneinander? Welche Pflanzen wachsen dort? Gibt es Tiere (z. B. Insekten)? Wie sieht die Borke des Baumes aus? Geben Sie Ihren Gästen **Zeit, in Ruhe den Bildausschnitt zu betrachten**. Dabei kann Ihr Gast z. B. auf Formen, Licht, Schatten, Oberflächen, Farben, Strukturen oder Veränderungen achten. **Tauschen Sie sich dann über die gewonnenen Erfahrungen aus**.

Variation für orientierte und gangssichere Gäste

Fühlen sich Ihre Gäste mit dieser Naturbetrachtung sicher und möchten sie weitere Erfahrungen machen, können Sie eine **weitere visuelle Wahrnehmungsübung** anbieten. Hierbei können Ihre Gäste mit dem Bilderrahmen **in Bewegung** die Gegend erkunden. Leiten Sie an, dass nun nach Naturausschnitten gesucht werden kann. **Begleiten Sie Ihre Gäste** dabei und machen Sie sie ggf. auf **schöne Ausblicke** aufmerksam. Ihre Gäste bewegen sich langsam durch die Natur und bleiben stehen, wenn sie etwas betrachten wollen. Dann schauen sie durch ihren Bilderrahmen und vergrößern und verkleinern den Bildausschnitt. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Gäste nicht überfordern. Lieber nur einige intensiv wahrgenommene Naturbetrachtungen als zu viele Bilder. Fragen Sie Ihre Gäste, wie ihnen die Wahrnehmungs-Bildersafari gefallen hat und welche Erfahrungen sie gemacht haben.

Tipp: An dieser Variation können auch Ihre Rollstuhlfahrer teilnehmen, wenn sie von Ihnen zu interessanten Ausblicken geschoben werden.

Der Bilderrahmen wird nah an das Gesicht gehalten. Der größere Ausschnitt wird betrachtet.



Der Bilderrahmen wird weit weg vom Körper, nah an die Wiese gehalten. Die Schönheit der einzelnen „Pustelblume“ zeigt sich.



Fortgeschrittene Naturbetrachter können auch die eigenen Hände als Rahmen einsetzen, um einen Bildausschnitt besonders zu genießen





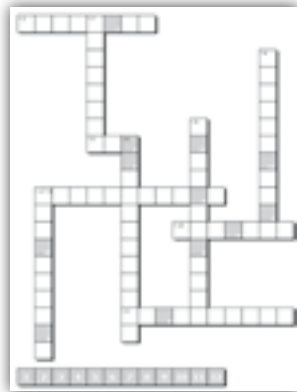
Sommerlicher Rätselspaß für Rätselfreunde



Ihre Gäste können mit diesem Sommerrätsel so richtig ins Rätseln kommen. Dies macht Spaß und fördert gleichzeitig die Konzentration.

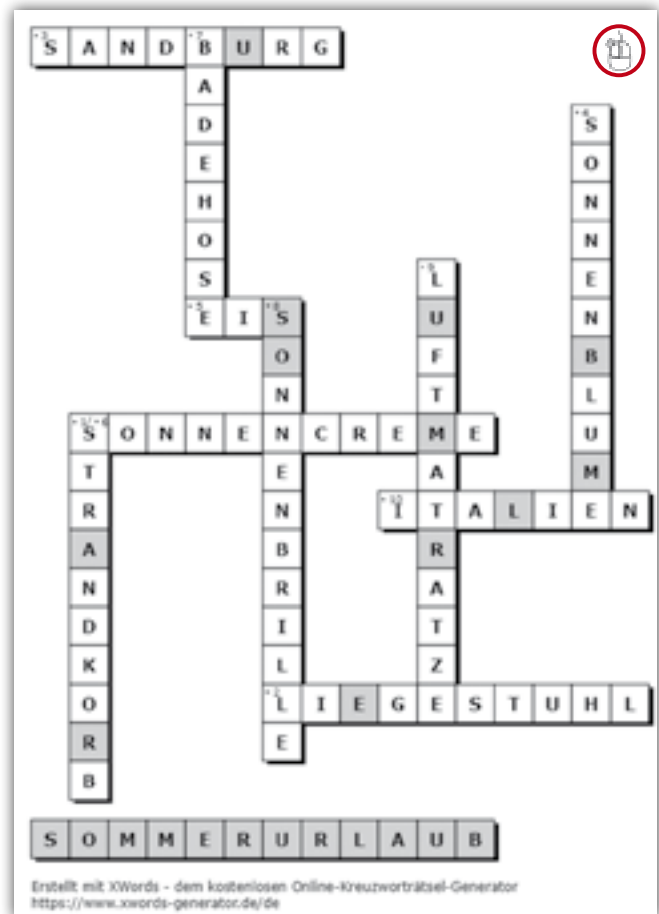
Hinweis:

Das Sommerrätsel finden Sie im Exklusivbereich für Abonnenten im Internet unter der Adresse: www.ppm-online.org/tagespflege



Die Fragen:

1. Was schützt vor Sonnenstrahlen?
2. Auf was liegt es sich bequem in der Sonne?
3. Was kann man am Strand bauen?
4. Welche Blume trägt die Sonne im Namen?
5. Beliebte Speise im Sommer
6. Beliebte Sitzgelegenheit am Strand
7. Kleidung zum Schwimmen
8. Schützt die Augen vor Sonne
9. Damit kann man entspannt auf dem Wasser liegen
10. Beliebtes Reiseziel im Sommer





Fördern Sie den Spielspaß Ihrer Gäste mit diesem Marienkäfer-Punkte-Spiel



Dieser sommerliche Spielspaß rund um den Marienkäfer bietet eine anregende Abwechslung und wird Ihre spielfreudigen Gäste begeistern. Die Spielmaterialien sind schnell selbst hergestellt, und schon kann der Spielspaß losgehen.

Diese Materialien benötigen Sie:

- ▶ 1 Würfel (am besten etwas größer, damit er gut zu erkennen ist)
- ▶ pro Gast einen roten Pappteller oder einen Porzellanteller mit einer roten Serviette
- ▶ Bierdeckel, die schwarz angemalt oder beklebt sind. Alternativ können Sie auch aus schwarzer Pappe bierdeckelgroße Kreise ausschneiden.

Mögen die Spiele beginnen

Jeder Gast bekommt einen „Marienkäfer“ in Tellerform. Die schwarzen runden Deckel liegen in der Mitte. Diese stellen die Punkte der Marienkäfer dar. Pro Gast können Sie z. B.

5 Punkte in die Mitte legen. Ziel ist es, für seinen Marienkäfer Punkte zu erwürfeln.

Lassen Sie die Gäste nacheinander würfeln. Jeder Gast hat 3 Versuche. Dann ist der nächste Gast dran. Würfelt Ihr Gast eine 1 oder eine 3, hat er einen Punkt gewonnen und kann diesen von der Mitte auf seinen Marienkäfer legen. **Wer die meisten Punkte erwürfelt hat, ist Sommersieger.**

Passen Sie die Regeln an die Leistungsfähigkeit Ihrer Gäste an. So kann z. B. im Vorhinein festgelegt werden, dass nur 2 Runden gespielt werden.

Variationen

- ▶ Je 2 Gäste bilden ein Team und können für einen Marienkäfer Punkte erwürfeln. So können sich Ihre Gäste gegenseitig unterstützen.
- ▶ Ein rotes Tablett bildet einen Gemeinschaftsmarienkäfer. Innerhalb einer bestimmten Zeit soll die Gruppe nacheinander möglichst viele Punkte erspielen. Das gemeinsame Ziel fördert die Gemeinschaft.





So schmeckt der Sommer



Genießen Sie mit Ihren Gästen einen erfrischenden Erdbeer-Sommerdrink. Dieser ist schnell zubereitet und erfreut die Sinne Ihrer Gäste.

Zutaten für 4 Personen

- ▶ 300 g Erdbeeren
- ▶ 1 Zitrone
- ▶ 3–4 EL Fruchtsirup (z. B. Erdbeersirup)
(Kann auch bei Bedarf durch flüssigen Süßstoff ersetzt werden. Richten Sie sich in der Dosierung nach den Angaben des Herstellers. Denn die Süßkraft für z. B. einen Teelöffel Zucker variiert – je nach Produkt – von einem Tropfen bis 1 Teelöffel Flüssigsüße.)
- ▶ 1.000 ml Sprudel (am besten gut gekühlt)

Beachten Sie Ernährungsvorgaben, Allergien und Unverträglichkeiten.

Zubereitung

Binden Sie Ihre Gäste in die Zubereitung mit ein. Denn „Selbstgemachtes“ schmeckt gleich doppelt so gut.

Pressen Sie die Zitrone aus und vermischen Sie diese mit dem Sirup. Je nach Geschmack können Sie den Drink süßer oder weniger süß gestalten. Die gewaschenen und vom Stielansatz befreiten Erdbeeren können Sie nun pürieren. Legen Sie einige Erdbeeren für die Dekoration beiseite. Füllen Sie alles in eine große Karaffe und gießen Sie mit dem Sprudel auf. Nach dem Umrühren ist der leckere Sommerdrink schon fertig. In Gläser gefüllt kann der erfrischende Drink nun genossen werden.





Ein Windrad bringt sommerliche Leichtigkeit



Das Betrachten eines Windrades, das sich im Wind dreht, ist **unglaublich entspannend**. Aufgestellt im Garten, auf dem Balkon oder am Fenster, bietet dieses kleine Windspiel Ihren Gästen immer einen schönen **sommerlichen Blickfang**. Ist das Windrad noch **selbst hergestellt**, schwingt beim Betrachten sicherlich auch ein wenig Stolz mit. Die Herstellung geht dabei schnell und einfach und schult gleichzeitig die **Feinmotorik Ihrer Gäste**.

Geeignet für: Gäste, die gern basteln und ihre Hände noch ganz gut bewegen können. Wie immer gilt: Auch Zuschauen ist eine gute Sinnesanregung.

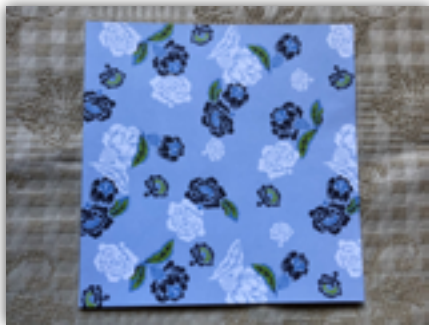
Diese sommerlichen Windräder sind im Nu fertig

Binden Sie Ihre Gäste je nach ihren Fähigkeiten in die Herstellung der Windräder mit ein. Basteln Sie vor der Beschäftigungszeit schon ein Windrad. Dies dient Ihren Gästen dann als Anschauungsobjekt.

Diese Materialien benötigen Sie:

- ▶ 1 quadratisches 2-farbiges Blatt Papier
- ▶ Schere
- ▶ Bastelkleber
- ▶ 1 Pinnwandnadel
- ▶ 1 Rundstab oder Stock

1. Schritt: Materialien bereitlegen. Legen Sie je ein quadratisches Papier vor Ihre Gäste hin.



2. Schritt: Diagonales Dreieck zum Ersten. Lassen Sie Ihre Gäste ein Dreieck falten und wieder öffnen.



3. Schritt: Diagonales Dreieck zum Zweiten. Nun wird die andere Diagonale zu einem Dreieck gefaltet und auch wieder geöffnet. An diesen Faltlinien wird im nächsten Schritt weitergearbeitet.



4. Schritt: Einschnitte für die Flügel. Bei diesem Schritt brauchen Ihre Gäste wahrscheinlich Ihre Hilfe, damit die Ecken nicht zu weit eingeschnitten werden. Ihre Gäste schneiden die Diagonalen von den Ecken bis etwa zu Hälfte des Mittelpunktes ein.



5. Schritt: Die Spitzen werden geklebt. Nun wird erst eine Spitze in der Mitte mit dem Bastelkleber fixiert. Nach und nach kommen die anderen 3 Spitzen dran und werden festgeklebt. Der Kopf der Windmühle ist schon fertig.



6. Schritt: Der Windmühlenkopf wird befestigt. Nun wird der Windmühlenkopf oben an einem Stab/Stock mit der Pinnwandnadel befestigt. Achten Sie darauf, dass sich keiner Ihrer Gäste dabei verletzt. Unterstützen Sie dabei oder übernehmen Sie ggf. diesen Arbeitsschritt. Fertig ist die selbst gemachte Sommerwindmühle.



Tipp: Sie können die Windmühlen auch in ein Glas mit Sand setzen. So kann die sommerliche Mühle ihre Flügel überall in Ihrer Tagespflege in den Wind halten.



Mit einer Apfelprobe erfrischen Sie die Sinne Ihrer Gäste



Überraschen Sie Ihre Gäste mit **einer anregenden Apfelprobe**. Unterschiedliche Apfelsorten zu probieren regt Erinnerungen an. Wie riecht ein Apfel? Wie sieht er aus? Wie schmeckt er? Diese **Wahrnehmungsanregungen** machen nicht nur Spaß, sondern sind gleichzeitig ein Genuss für alle Sinne. Hier gibt es kein Richtig oder Falsch. Daher können alle Ihre Gäste mit ihren jeweiligen Fähigkeiten und Möglichkeiten teilnehmen.

Je nach der Konzentrationsfähigkeit Ihrer Gäste kann eine Apfelprobe ca. 40 Minuten bis zu 1,5 Stunden dauern.

Darauf sollten Sie achten:

- ▶ Achten Sie auf mögliche Allergien und Unverträglichkeiten.
- ▶ Für Gäste mit Zahnprothesen oder Schwierigkeiten beim Kauen sollten Sie die Schalen der Apfelspalten entfernen, um das Kauen der Äpfel zu erleichtern.

Diese Materialien werden benötigt

- ▶ **Pro Person** sollten Sie mindestens 2 Apfelspalten pro Apfelsorte einrechnen.
- ▶ Mit **ca. 5 Apfelsorten** können Sie eine Apfelprobe schon sehr abwechslungsreich gestalten. Im August sind z. B. Gerlinde, Pirus, Retina, Klarapfel oder Resi als Sorten reif zum Genuss. Leider sind diese schmackhaften Sorten kaum im Handel erhältlich. Setzen Sie daher für Ihre Apfelprobe eher die bekannten Sorten des Herbstes/Winters ein. Diese sind das ganze Jahr über zu kaufen und Ihren Gästen wahrscheinlich auch eher geläufig. **Diese Apfelsorten können Sie z. B. einsetzen:** Braeburn, Cox Orange, Elstar, Jonagold, Gala, Golden Delicious.
- ▶ je 1 kleines Glasschälchen oder Teller und Servietten pro Person
- ▶ ggf. etwas Zitronensaft
- ▶ je 1 große Schüssel für eine Apfelsorte und Klebeetiketten
- ▶ Gläser und Getränke (z. B. Wasser) für die Pause



Jeder Apfel hat einen eigenen Geruch und Geschmack.

Vorbereitung

- ▶ Kaufen Sie die gewünschten Apfelsorten ein.
- ▶ Bereiten Sie die großen Schüsseln für jede Apfelsorte vor, indem Sie den Namen der Äpfel mithilfe eines Klebeetiketts auf den Boden der jeweiligen Schüssel schreiben.
- ▶ Zerteilen Sie nun die Äpfel in mundgerechte Apfelspalten und geben Sie diese in die jeweilige Schüssel. Bei Bedarf können Sie etwas Zitronensaft auf die Apfelspalten geben, damit diese nicht braun werden. Aber nicht so viel, dass der Geschmack des Apfels zu stark überdeckt wird.
- ▶ Behalten Sie pro Sorte ganze Äpfel übrig, damit Ihre Gäste diese betrachten und ggf. auch den „Lieblingsapfel“ mit nach Hause nehmen können.
- ▶ Decken Sie den Tisch mit den Schälchen/Tellern und Gläsern pro Person. Stellen Sie das Getränk bereit.



Schöne Gesprächsimpulse: der eigene Apfelbaum im Garten

Und schon kann die gemeinsame Apfelprobe beginnen

Als **Einstieg** können Sie Ihre Gäste fragen, welche Apfelsorten sie kennen und ob sie eine Lieblingssorte haben. Zeigen Sie nun die 1. Schüssel mit den Apfelspalten und den ganzen Äpfeln und lassen Sie Ihre Gäste raten, **um welche Apfelsorte es sich handeln** könnte. Unterstützen Sie ggf. bei der Lösungsfindung. Zur Auflösung schauen Sie auf das Etikett am Boden der Schüssel und geben den Namen bekannt. Nun darf **nach Herzenslust probiert werden**. Reichen Sie Ihren Gästen die Apfelspalten und lassen Sie ihnen **Zeit, die Äpfel in Ruhe zu probieren, daran zu riechen und sie zu schmecken**. Fragen Sie Ihre Gäste, **wie ihnen der Apfel schmeckt**, ob er eher süß oder sauer, fest oder mehlig ist.

Verfahren Sie mit den anderen Apfelsorten nacheinander genauso. Regen Sie Ihre Gäste immer wieder an, zwischendurch einen Schluck Wasser zu nehmen, um die unterschiedlichen Geschmacksvarianten besser wahrnehmen zu können.

Lassen Sie auch Zeit und Raum für Erinnerungen und Gespräche. Vielleicht hat ein Gast selbst einen Garten mit einem Apfelbaum, oder eine andere Person erzählt von einem Apfelkuchenrezept. So kann ein **lebendiger Austausch zum Thema „Apfel“** entstehen.

Zum Abschluss bedanken Sie sich bei Ihren Gästen für die Teilnahme. Vielleicht möchten Ihre Gäste einen Apfel, der ihnen z. B. am besten geschmeckt hat, mit nach Hause nehmen.



Mit Appelpuzzles fördern Sie die Feinmotorik Ihrer Gäste



Geeignet für: Puzzle eignen sich sehr gut für die Einzelbetreuung eines Gastes. Mit dem Legen eines Puzzles kommt Ihr Gast zur Ruhe und stärkt gleichzeitig seine Konzentration und Merkfähigkeit. Auch die Fingerfertigkeit wird spielerisch trainiert.

Je nach Leistungsfähigkeit Ihres Gastes können Sie ein Puzzle aus 2, 4, 8 oder mehr Teilen gestalten. Kann ein Gast das Puzzle allein nicht mehr gestalten, kann er Ihnen z. B. zuhelfen, wie Sie das Puzzle fertigstellen, und Sie können mit Ihrem Gast darüber sprechen, was auf dem Foto zu sehen ist.

Diese Materialien werden benötigt

- ▶ Fotovorlage
- ▶ Karton, Pappbögen
- ▶ Bastelkleber
- ▶ ggf. Laminierfolie

Mithilfe der Fotos können Sie schnell individuelle Puzzles herstellen

Nutzen Sie die Fotovorlagen und kopieren Sie die Fotos in Farbe auf ca. DIN-A5-Größe, ggf. auch auf DIN A4. Kleben Sie das Foto auf den Karton und zerschneiden Sie es dann wellenförmig in die gewünschten Puzzleteile. Falls Sie das Puzzle öfter einsetzen möchten, können Sie das Foto vor dem Zerschneiden laminieren. Je weiter eingeschränkt Ihr Gast in seiner Konzentration ist, desto weniger Teile sollte das Puzzle haben.

Kopieren Sie dann das Foto ein 2. Mal in der gewünschten Größe. Dies dient dann als Vorlage. Entweder kann Ihr Gast das Puzzle direkt auf dem Foto zusammenlegen oder das Foto

nur als Orientierung nehmen. Aufbewahren können Sie die einzelnen Puzzles nach der Beschäftigung in einem Briefumschlag. So kann kein Teilchen verloren gehen.

Fotovorlagen für die Appelpuzzles





Obst und Gemüse sind gesund und auch zur Gedächtnisgymnastik geeignet. Bringen Sie beide Aspekte für Ihre Gäste mit folgenden Aktivierungsideen zusammen.



Mit Gedächtnisgymnastik regen Sie spielerisch die Merkfähigkeit und Konzentration Ihrer Gäste an, und der Spaß kommt auch nicht zu kurz. **Der zusätzliche Nutzen:** Sie können die Aktivierung leicht an die Fähigkeiten Ihrer Gäste anpassen, um Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Dies stärkt das Selbstwertgefühl Ihrer Gäste.

Geeignet für: Alle Aktivierungen sind sowohl als Einzel- als auch als Gruppenangebot geeignet. Da das **Leistungsniveau sehr gut an die Fähigkeiten Ihrer Gäste angepasst werden kann**, sind diese Übungen für Ihre orientierten Gäste und Ihre Gäste mit Demenz geeignet.

a) Gesprächsanregungen mit Sprichwörtern

Spruchwörter nutzen Sie mit Sicherheit schon häufig in Ihrer Tagespflege. Denn die meisten Ihrer Gäste kennen noch viele Sprüche. Auch zum Thema „Apfel“ gibt es schöne Sprichwörter, die Sie erraten lassen und über deren Bedeutung Sie sprechen können. Häufig entstehen dabei Gespräche, aus denen Sie mehr aus der Biografie Ihrer Gäste erfahren können.

Spruchwörter zum Thema „Apfel“:

- ▶ „Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.“ (Die Personen sind sich ähnlich, z. B. Vater und Sohn.)
- ▶ „Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern.“ (Äpfel enthalten Vitamine und Nährstoffe und sind gesund.)

- ▶ „Man kann Äpfel nicht mit Birnen vergleichen.“ (Unterschiedliche Dinge können nicht miteinander verglichen werden.)
- ▶ „Beiß nicht gleich in jeden Apfel, denn er könnte sauer sein.“ (Erst überlegen, dann handeln. Nicht gleich nach dem 1. Eindruck entscheiden.)
- ▶ „Das bekommt man für einen Apfel und ein Ei.“ (Das ist ein günstiges Angebot.)
- ▶ „In den sauren Apfel beißen.“ (Etwas in Kauf nehmen, sich einer schweren Aufgabe stellen.)
- ▶ „Verbotene Äpfel sind süß.“ (Verbotene Dinge machen Spaß.)

b) Ratespaß mit einem Obst-und-Gemüse-Quiz

Mit folgendem Quiz können Sie weitere Erfolgserlebnisse schaffen. Unterstützen Sie ggf. einfühlsam bei den Antworten. Denn es kommt nicht auf das richtige Raten oder die schnellste Lösung an, sondern auf die gemeinsam erlebte Beschäftigung, die Spaß und Freude macht und bei der der Humor auch nicht zu kurz kommt.

1 In welchen Wörtern kommt das Wort Apfel vor, obwohl es kein Apfel ist?

Lösung: z. B. Adamsapfel (Kehlkopf), Apfelsine (Orange), Augapfel (Teil des Auges), Erdapfel (Kartoffel), Pferdeapfel (Pferdekot)

2 Was kann alles aus Äpfeln hergestellt werden?

Lösung: z. B. Apfelsaft, Apfelmus, Apfelkuchen, Apfelmarmelade, Apfelgelee, Apfelessig, Apfelschnaps, Apfelringe, Bratapfel, Apfel-Quark-Auflauf, Apfel-Möhren-Salat, Bratapfeleis. Vielleicht möchten Ihre Gäste hier auch Rezepte austauschen?

3 Woran erkennt man, dass die Äpfel eines Baumes pflückerreif sind?

Mögliche Antworten: Die ersten Äpfel fallen auf den Boden, der Apfel lässt sich leicht vom Ansatz lösen, Wenn ein Apfel aufgeschnitten wird, sind die Kerne braun.

4 Farben raten

- ▶ Welche Gemüse- oder Obstsorten sind rot?

Lösung: z. B. Paprika, Tomate, Radieschen, Rote Bete,

Chili, Apfel, Kirschen, Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Hagebutten, Preiselbeeren, Wassermelonen (innen rot, außen grün).

▶ Welche Gemüse-oder Obstsorten sind grün?

Lösung: z. B. Salat (verschiedene Sorten z. B. Kopfsalat, Eisbergsalat, Rucola), Spinat, Gurken, Erbsen, Bohnen, Brokkoli, Zucchini, Rosenkohl, Wirsing, Paprika, Feigen, Limonen, grüne Weintrauben, Stachelbeeren, Kiwis.

▶ Welche Gemüse- oder Obstsorten sind gelb?

Lösung: z. B. Mais, Paprika, Steckrübe, gelbe Zucchini, Quitten, Mirabellen, Bananen, Zitronen, Ananas, Birnen, Honigmelone.

▶ Welche Gemüse- oder Obstsorten sind weiß?

Lösung: z. B. Spargel, Zwiebel, Kohlrabi, Blumenkohl, Weißkohl, Knoblauch, Champignons, Fenchel, Litschis.

▶ Welche Gemüse- oder Obstsorten sind orange?

Lösung: z. B. Karotten, Kürbis, Paprika, Orangen, Pfirsich, Mango, Aprikosen, Mandarinen, Sanddorn.

▶ Welche Gemüse- oder Obstsorten sind lila:

Lösung: z. B. Rotkohl, Auberginen, Brombeeren, Heidelbeeren, Pflaumen, Weintrauben.

5 Welches Gemüse ist immer lustig?

Lösung: die Kichererbse.



c) Mit Zählaufgaben fördern Sie die Konzentration Ihrer Gäste

Geeignet für: Diese Aktivierung ist besonders gut für eine Einzelbegleitung geeignet und richtet sich an Gäste, die Freude am Zählen haben.

Fragen Sie Ihren Gast, wie viele

- ▶ Äpfel,
- ▶ Birnen,
- ▶ Erdbeeren,
- ▶ Kirschen und
- ▶ Bananen

auf dem Bild zu sehen sind. Zählen Sie ggf. gemeinsam.

Haben Sie Kopien angefertigt, kann die Lösung unten im Bild notiert werden.

Wenn Ihr Gast Freude am Ausmalen hat, können Sie ihm die Möglichkeit geben, die Früchte mit Farbe zu gestalten.

Die Freiwilligkeit des Angebotes steht hier an erster Stelle, denn es kann unter Ihren Gästen auch Personen geben, die das Ausmalen als eine zu kindliche Tätigkeit empfinden.

Download-Hinweis: Sie finden diese und alle weiteren Kopiervorlagen in unserem Downloadbereich unter www.ppm-online.org/tagespflege.

Lösung: 4 Äpfel, 3 Birnen, 5 Erdbeeren, 2 Kirschen, 6 Bananen



d) Diese Obstrechnung bringt die grauen Zellen Ihrer Gäste in Schwung

Geeignet für: Diese Aktivierung ist besonders für Ihre **geistig regen Gäste**, die Freude am Rechnen haben, geeignet. Vielleicht sind hier **besonders auch Ihre männlichen Gäste** mit Elan dabei?



Division ganz praktisch: 4 Apfelspalten ergeben einen Apfel

Diese fruchtige Rechnung steigert die Konzentration und Kreativität Ihrer Gäste. Unterstützen Sie ggf. einfühlsam bei der Lösungsfindung.

Viele Menschen mit einer Demenz können noch gut Rechnen, brauchen aber bildhafte Anregungen um ohne Leistungsdruck und spielerisch zu einer Lösung zu kommen. Daher bieten sich Alltagsgegenstände, wie z.B. die Früchte, für eine anregende rechnerische Gedächtnisaktivierung an.

$$\text{Apfel} + \text{Apfel} + \text{Apfel} = 15$$

$$\text{Apfel} + \text{Pflaume} + \text{Pflaume} = 11$$

$$\text{Pflaume} - \text{Birne} = 1$$

$$\text{Apfel} + \text{Pflaume} + \text{Birne} = ?$$

Lösung: 1. Zeile: $3 \times \text{Apfel (Wert je 5)} = 15$; 2. Zeile: $\text{Apfel (Wert 5)} + 2 \times \text{Pflaumen (Wert je 3)} = 11$; 3. Zeile: $\text{Pflaume (Wert 3)} - \text{Birne (Wert 2)} = 1$; 4. Zeile: $\text{Apfel (Wert 5)} + \text{Pflaume (Wert 3)} + \text{Birne (Wert 2)} = 10$

Variation:

Sie können Rechenaufgaben auch mit echten Früchten auf den Tisch legen. Die benötigten Ziffern und Symbole schreiben Sie dann auf kleine Karten und legen sie dazu. Auch Zählaufgaben lassen sich mit gelegten Früchten gut anleiten.



Diese Sommerpuzzles sind ein schöner Zeitvertreib für zwischendurch



Viele Ihrer Gäste haben früher sicherlich gern gepuzzelt. Dieser schöne Zeitvertreib schult nicht nur die Feinmotorik, sondern fördert auch die Konzentration. Die sommerlichen Motive bieten gleichzeitig eine jahreszeitliche Orientierung. So entspannt lässt sich der Sommer genießen.

Die Bilder auf der folgenden Seite finden Sie im größeren Format im **Materialbereich**.

Tipp: Bitten Sie auch Angehörige um Kopien ihrer Sommerbilder. Dann wird es noch persönlicher.

Sie können die Puzzles immer mal wieder wunderbar in einer Einzelarbeit einsetzen. Wollen Sie ein Gruppenangebot gestalten, können Sie einfach ein Bild mehrfach kopieren und zerschneiden, oder Sie stellen aus verschiedenen Bildern je ein Puzzle her.

Geeignet für: Eine sinnvolle und schöne Beschäftigung für alle Ihre Gäste. Je nach Konzentrationsfähigkeit oder feinmotorischen Fähigkeiten Ihrer Gäste können Sie den **Schwierigkeitsgrad des Puzzles anpassen**, indem Sie das Bild in weniger oder mehr Teile zerschneiden. Je mehr Puzzleteile es sind, desto schwieriger wird das spätere Zusammensetzen.

Vorbereitung

Kopieren Sie 2-mal das gewünschte Bild farbig. Ein Bild wird in verschiedene Puzzleteile zerschnitten, das andere dient als Vorlage. Sie können die Bilder auch vor dem Zerschneiden laminieren. Das erhöht die Haltbarkeit und Vorlage, und Puzzles können länger genutzt werden. Füllen Sie die Puzzleteile eines Bildes in ein kleines Tütchen, damit kein Teil verloren geht.

Tipp: Wollen Sie unterschiedliche Puzzles gleichzeitig verwenden, kleben Sie Vorlage und Bild vor dem Laminieren auf den gleichen farbigen Tonkarton auf. Mit den nächsten Puzzles verfahren Sie ebenso, nehmen aber einen andersfarbigen Tonkarton. So können die verschiedenen Puzzleteile immer wieder richtig zugeordnet werden und vermischen sich nicht.

Durchführung:

Der sommerliche Puzzlespaß kann beginnen

1. Bildbetrachtung und Gespräch: Zeigen Sie Ihrem Gast die Vorlage und bitten Sie ihn, die Puzzleteile aus dem Tütchen zu nehmen. Stellen Sie das Bild vor und **betrachten Sie gemeinsam**, was zu sehen ist.

Regen Sie Gespräche an, indem Sie z. B. sagen, dass die Erdbeeren aber lecker aussehen oder die Sonnenblume eine tolle gelbe Farbe hat. Vielleicht hat Ihr Gast auch **biografische Erinnerungen** zu den Bildern, die er Ihnen mitteilen möchte.

2. Suchen und Finden: Fragen Sie dann Ihren Gast, ob er das Bild wieder zusammensetzen möchte. Ihr Gast kann die **Bildteile** entweder direkt auf der Vorlage **zusammenfügen**, oder die Vorlage liegt vor ihm auf dem Tisch, und er setzt die Teile darunter zusammen.

Beobachten Sie wie gewohnt, ob Ihr Gast Ihre Unterstützung braucht, um **Erfolgsenerlebnisse** zu haben. Geben Sie Zeit und **unterstützen Sie einfühlsam** beim Finden der richtigen Stellen. Wie immer steht der **Spaß im Vordergrund**. Falls einem Gast das Puzzeln schwerfällt, können Sie z. B. äußern, dass dies wirklich ein schweres Puzzle ist, und gemeinsam diskutieren und ausprobieren, wo der nächste Bildabschnitt platziert werden könnte.

3. Das Bild ist fertig: Betrachten Sie gemeinsam das entstandene Bild und **loben Sie** Ihren Gast für seine Geduld. Falls ein Teilnehmer eine **Erinnerung an sein Erfolgsenerlebnis** haben möchte, können Sie das gepuzzelte Bild **fotografieren** und es für Ihren Gast später ausdrucken und ihm mitgeben. Räumen Sie gemeinsam die Teile wieder in die Tüte.

4. Nachbereitung: Für eine spätere Verwendung können Sie z. B. Vorlage und die Bildteile in einer Klarsichtfolie in einem Ordner ablegen.

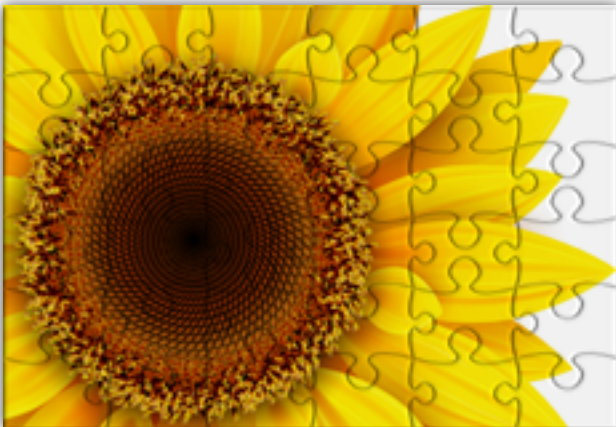
Variation

Kopieren Sie Vorlage und Bild z. B. in DIN A3. Dann können Sie die Vorlage in die Tischmitte legen, und mehrere Gäste fügen die Bildteile zu einem Gemeinschaftspuzzle zusammen.

Die Bilder, die Sie zu Sommerpuzzles umgestalten können finden Sie auf der folgenden Seite. →



Diese Bilder können Sie zu Sommerpuzzles machen





Sommerzeit bedeutet Beerenzeit: So nutzen Sie diese leckeren Früchte für Ihre Aktivierungen



Der Spätsommer im August bietet im Garten eine reiche Erntezeit von heimischen Beeren. Die aromatischen Beersorten wie z. B. Rote und Schwarze Johannisbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren oder Stachelbeeren sind Ihren Gästen sicherlich bekannt. Bereiten Sie Ihren Gästen daher mit den folgenden Rätselideen und einem leckeren Smoothie eine anregende sommerliche Beerenzeit. Sprechen Sie mit Ihren Gästen auch darüber, dass bei der diesjährigen Sommerhitze vielleicht auch schon so manche Beere im eigenen Garten vor dem August reif war und man nun auf gefrorene Beeren zurückgreifen kann.

Dieses Beerenrätsel fördert die Konzentration Ihrer Gäste

Sicherlich rätseln viele Ihrer Gäste gern. Rätsel haben den Vorteil, dass auf ganz **spielerische Art und Weise** und **ohne Leistungsdruck** das Gedächtnis und die **Konzentration Ihrer Gäste angeregt** werden. Stellen Sie Ihren Gästen folgende Rätselaufgaben und lassen Sie sie **in entspannter Atmosphäre** gemeinsam nach den Lösungen suchen.

Geeignet für: Hier können alle Gäste mitmachen, die gern rätseln. Wenn sich eine Person nicht aktiv beteiligen möchte oder kann, so bieten auch schon das Zuhören und das Dabeisein wichtige Sinnesanregungen.

Sommerliches Beerenrätsel: „Die Beeren sind los“

1 Welche Beeren erkennen Sie auf dem Foto?



Kopieren Sie das Bild in der Größe Ihrer Wahl und lassen Sie Ihre Gäste rätseln, welche Früchte hier abgebildet sind.

Die Fortsetzung des sommerlichen Beerenrätsels finden Sie auf der folgenden Seite. →





2 Welche Beere bin ich? Ich wachse an einem Busch und möchte meine Stacheln zücken. / Drum gehe ganz behutsam vor, willst Du meine Beeren pflücken. / Ich habe zarte Borsten und gelbe und rote Beeren. / Und wenn Du die gepflückt hast, willst Du sie gern verzehren.

3 Wer gehört hier zur Gattung der Nüsse?

a) Johannisbeere / b) Blaubeere / c) Erdbeere

4 Die weiche und feine Haut einer Person wird häufig mit dieser Frucht verglichen:

a) Himbeere / b) Pfirsich / c) Johannisbeere

5 Was hiervon ist eigentlich eine Beere?

a) Tomate / b) Salat / c) Blumenkohl

6 „Was können Sie z. B. aus Beeren herstellen und welche Beeren schmecken Ihnen am besten?“ Lassen Sie Ihre Gäste frei erzählen. Vielleicht erfahren Sie noch biografische Vorlieben, die Sie in einer anderen Beschäftigungszeit umsetzen können.

7 In diesem „Suchsel“ haben sich viele Beeren versteckt. Kopieren Sie das Rätsel in Anzahl Ihrer Gäste und lassen Sie sie die Beeren finden. Die Lösung kopieren Sie für sich, um Ihre Gäste bei der Lösungsfindung zu unterstützen. Viel Spaß beim Beerensuchen.

Beerensrätsel

Finden Sie die versteckten Beeren in diesem Rätsel.



K	R	H	E	I	D	E	L	B	E	E	R	E
B	R	D	S	L	W	K	S	W	M	G	W	Y
W	G	B	B	R	O	M	B	E	E	R	E	X
G	T	T	P	E	O	S	X	U	Q	I	Y	J
P	S	T	A	C	H	E	L	B	E	E	R	E
Q	U	C	U	L	E	N	E	V	I	I	I	T
X	F	N	U	X	T	X	I	I	F	G	E	K
J	O	H	A	N	N	I	S	B	E	E	R	E
G	A	O	I	T	L	N	V	I	J	S	D	L
D	B	K	O	G	R	B	Y	B	D	H	U	U
D	N	F	K	R	H	I	M	B	E	E	R	E
J	B	O	U	J	R	S	F	H	D	K	L	B
P	Y	Y	C	E	R	D	B	E	E	R	E	T

Diese Wörter sind versteckt:

- 1** Himbeere **2** Johannisbeere **3** Heidelbeere
4 Erdbeere **5** Stachelbeere **6** Brombeere

Lösungen: 1. Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren; 2. Stachelbeere; 3c (die Erdbeere ist eigentlich eine Sammelnussfrucht, die grünen Körnchen auf der Oberfläche sind die Nüsse); 4b; 5a; 6 (z. B. Eis, Saft, Marmelade, Pfannkuchen mit Beeren, Kompott; Beerenkuchen)

Verwöhnen Sie Ihre Gäste mit einem leckeren Beerensmoothie



Beerensmoothie: schön fürs Auge, lecker im Geschmack und gut für die Gesundheit

In Beeren steckt der Geschmack des Sommers, sie schmecken nicht nur gut, sondern sind auch ein echtes „Superfood“ mit viel Vitamin C, Mineralien und Ballaststoffen. Gute Gründe, um Ihren Gästen einen Smoothie aus Beeren zuzubereiten. Das geht schnell und bietet ganz besondere **sommerliche und erfrischende Geschmacksimpulse** für Ihre Gäste.

Wichtig: Achten Sie – wie immer – auf die Ernährungsvorgaben, Allergien und Unverträglichkeiten Ihrer Gäste. Bereiten Ihre Gäste den Smoothie mit vor, achten Sie – wie gewohnt – auf die Hygienevorgaben Ihrer Tagespflege.

Diese Zutaten benötigen Sie für ca. 3 Personen:

- ▶ 150 g Himbeeren
- ▶ 100 g Heidelbeeren (je nach Wunsch und Geschmack können Sie auch andere Beeren wählen)
- ▶ ½ Salatgurke
- ▶ ca. 150 ml Naturjoghurt
- ▶ ca. 150 ml Flüssigkeit, z. B. Wasser, Sojamilch oder Kuhmilch
- ▶ Süßungsmittel, z. B. Honig oder Zucker/Süßstoff nach Geschmack

Zubereitung

Die gewaschenen Beeren werden in einen 1 Liter fassenden Messbecher gegeben. Fügen Sie die geschälte und klein geschnittene Salatgurke hinzu. Dann füllen Sie Joghurt und Flüssigkeit in den Becher. Mit einem Pürierstab oder Mixer können Sie nun die Zutaten zerkleinern. Testen Sie, ob die Konsistenz des Drinks gefällt. Für mehr Festigkeit kann noch Joghurt zugefügt werden. Soll es flüssiger sein, einfach noch Wasser oder Milch dazugeben. Süßen Sie nach Geschmack Ihrer Gäste mit den gewünschten Süßungsmitteln. Füllen Sie den Smoothie in kleine Gläser: So können bis zu 3 Personen diesen **leckeren Beeren-Trink-Schmaus genießen**.

Tip: Nutzen Sie halb gefrorene Beeren und gekühlte Flüssigkeiten. So ist der Drink gleich sommerlich gut gekühlt.



Bunte Regenmacher bieten Ihren Gästen entspannende Lauschemomente im September

Regenmacher stammen ursprünglich aus trockenen Gebieten im Norden Chiles. Sie wurden aus verholzten und abgestorbenen Kakteen hergestellt, indem die Dornen nach innen getrieben und der Hohlraum mit kleinen Steinchen gefüllt wurde. Der ursprüngliche Zweck war der Einsatz für Regenzeremonien.



Gekaufte Regenmacher sind nur halb so schön wie selbst gemachte.

So können Ihre Gäste von den selbst gemachten Regenmachern profitieren

Für Ihre Gäste können Sie die selbst gemachten Regenmacher wunderbar **als anregende Klanginstrumente einsetzen**. Es wird Ihre Gäste faszinieren, die Regenmacher leicht hin- und herzubewegen, um dann den sanften rasselnden Geräuschen zu lauschen. Je nach Intensität der Bewegung klingt es dann **wie ein leichter Sommerregen oder wie Meeresrauschen**.

Die **Herstellung** der Regenmacher fördert die **Fingerfertigkeit und Konzentration** Ihrer Gäste und bietet sinnliche Anregungen für Hände, Augen und Ohren.

Für wen ist diese Aktivierung geeignet?

Aufgrund der handwerklichen Herausforderungen ist diese Beschäftigung besonders für Ihre **männlichen Gäste** geeignet, wobei natürlich auch Ihre weiblichen Gäste nicht zu kurz kommen. Diese können sich z. B. am kreativen Verziern der Regenmacher erfreuen. Die einzelnen Herstellungsschritte können Sie **gut an die Fähigkeiten Ihrer Gäste anpassen, daher kann mitmachen, wer Freude daran hat**. Dieses Angebot ist für eine Gruppenaktivität sehr gut geeignet. Auch Ihren Gästen mit fortgeschrittener Demenz bieten Sie allein schon durch das Zuschauen und Zuhören schöne Aktivierungsmomente.

Die **Dauer des Angebotes** hängt wie immer von der Konzentrationsfähigkeit Ihrer Gäste ab, ca. 30–60 Minuten kann die Herstellung der Regenmacher dauern. Rechnen Sie zusätzlich **Trinkpausen** mit ein, um Ihre Gäste nicht zu überfordern.

Tipp: Verteilen Sie die Herstellung auf 2 Tage. Dann kann die Rolle an einem Tag fertig vorbereitet werden, und am 2. Tag, nach der Trocknung, kann die abschließende kreative Verzierung stattfinden.

Diese Materialien benötigen Sie:

- ▶ 1 stabile Papprolle, z. B. Paketrolle, pro Regenmacher, Länge wie gewünscht von ca. 50–90 cm
- ▶ Mögliche Füllmaterialien: z. B. kleine Steinchen aus dem Bastelladen, ungekochte Reiskörner, getrocknete Maiskörner
- ▶ Nägel, die kurz genug sind, um nicht aus der Rolle herauszuschauen, wenn sie in die Pappe geschlagen werden
- ▶ Hammer
- ▶ Tonkartonreste
- ▶ Bastelleim und Klebeband
- ▶ Schere
- ▶ Pinsel
- ▶ ggf. eine kleine Säge, um die Papprollen zu kürzen
- ▶ Verzierung der Rolle: bunter Stoff oder buntes Papier, ggf. Bänder, Federn oder Perlen

So einfach können Sie mit Ihren Gästen klingende Regenmacher herstellen

- 1 Kürzen Sie die Rolle auf die gewünschte Länge.** Je länger die Rolle, desto länger der Hörgenuss beim Schütteln und Bewegen. Je nach Stärke der Pappe müssen Sie für diesen Schritt ggf. eine Säge einsetzen. Da bei diesem Handlungsschritt Vorsicht geboten ist, sollten Sie nur sehr motorisch geschickte Gäste einbinden oder diesen Handlungsschritt selbst durchführen.
- 2 Die Papprolle braucht an beiden Enden eine Abdeckung.** Diese können Sie nun **vorbereiten**. Haben Sie Paketrollen eingesetzt, gibt es i. d. R. einen **Plastikverschluss**, der nach dem Befüllen auf beiden Enden zusätzlich mit Klebeband gesichert werden kann, damit nichts herausrieselt. Sie können mit Ihren Gästen aber auch schnell und leicht **Abdeckungen aus Pappe** herstellen. Setzen Sie dafür die Papprolle auf den Tonkarton und zeichnen Sie den Umriss der Rolle nach. Geben Sie an diesem Kreis noch 2–3 cm Umfang dazu und schneiden Sie den Kreis plus Rand aus. Den Rand schneiden Sie dann ca. 10- bis 15-mal in regelmäßigen Abständen ein. Stoppen Sie mit dem Schnitt vor der Linie des 1. gezogenen Kreises. Denn dieser soll die Öffnung der Rolle bedecken. Eine 2. Abdeckung pro Rolle wird ebenso hergestellt.
- 3 Helfen Sie nun Ihren Gästen beim Einschlagen der Nägel** in die Papprolle. An diesen rieseln die Füllmaterialien vorbei. Dadurch entstehen die typischen Geräusche, die an Regen oder Meeresrauschen erinnern. Geben Sie diese Aufgabe Ihren handwerklich begabten Gästen und unterstützen Sie sie bei Bedarf. Die Nägel sollten etwa in einem Abstand von ca. 2 cm rundherum in Form einer Spirale von außen eingeschlagen werden. Es kann leichter für Ihre Gäste sein, wenn Sie mit Bleistift Punkte zur Orientierung



aufzeichnen, an denen die Nägel eingeschlagen werden sollen. Beobachten Sie Ihre Gäste gut, damit es nicht zu Verletzungen kommt.

- 4 Sind alle Nägel eingeschlagen, **befestigen Sie an einem Ende** der Rolle die **1. Abdeckung** und verschließen diese zusätzlich mit **Klebestreifen**. Der Tonkarton wird vor die Öffnung gelegt, und der aufgeschnittene Rand wird mit Klebestreifen an der Rolle befestigt. Die Abdeckung sollte **gut dicht sein**, damit der Regenmacher auch kräftig geschüttelt werden kann, ohne dass etwas herausrieselt. Nun wird der Regenmacher mit ca. 1 Tasse der **gewählten Materialien** (Reis, Maiskörner, kleine Steinchen) **befüllt** und das obere Ende wird genauso mit der **2. Abdeckung** verschlossen und mit Klebestreifen **gesichert**.

- 5 Bei einer Trinkpause können nun erste Hörproben gemacht werden.

- 6 **Verzieren** Sie mit Ihren Gästen die Regenmacher individuell. Der **Kreativität** sind keine Grenzen gesetzt. Das Verschönern der Rollen erfreut nicht nur die Augen, sondern hat auch den Zweck, die Köpfe der Nägel zu ka-

schieren. Ihre Gäste können nun z. B. buntes Papier oder Zeitungspapier in kleine Schnipsel reißen. Hier können alle Ihre Gäste mit Spaß mitmachen und gleichzeitig spielerisch ihre Handmotorik trainieren.

- 7 Rühren Sie den **Bastelleim** nach Anweisung an. Meist wird eine Mischung aus 4 Teilen Bastelleim und 1 Teil Wasser empfohlen. Diese Masse wird nun auf die Rollen gepinselt. Ihre Gäste können dann mit Ihrer Hilfe die **bunten Papierschnipsel** auf den feuchten Leim geben. Drücken Sie die Papierstückchen fest und **fixieren Sie zum Abschluss** noch einmal alle Papierstückchen mit einer Schicht Bastelleim.

- 8 Die Regenmacher müssen nun eine **Weile trocknen**. Am besten über Nacht. Am nächsten Tag können Ihre Gäste den Regenmacher zusätzlich **mit Farben bemalen und ihn ggf. noch mit Federn, Bändern oder Perlen** verzieren.

- 9 Sind die Rollen fertig, kann mit Getränken auf die gelungene Herstellung angestoßen werden. **Loben Sie Ihre Gäste** ehrlich für die gemeinsame kreative Arbeit. Nun können die Regenmacher eingesetzt und **gemeinsam den Klängen mit Genuss gelauscht** werden.



Mit diesen bunten Papierfliegern zaubern Sie ein Lächeln auf die Gesichter Ihrer Gäste

 Viele Ihrer Gäste werden sich daran erinnern, wie sie früher Papierflieger gebastelt haben. Es wurde gefaltet und ausprobiert und dann gemeinsam entdeckt, ob die – manchmal auch eigenwillige – Konstruktion aus Papier auch wirklich flog. Wecken Sie diese freudigen Erinnerungen. Basteln Sie gemeinsam mit Ihren Gästen Papierflieger und machen Sie Flugproben.

Diese Kurzaktivierung ist für alle Ihre Gäste geeignet. Wer nicht mehr mitfalten kann, kann die Flieger beim Abheben beobachten.



Spätsommerliche bunte Papierflieger erobern die Lüfte.

Dauer des Angebotes: Die Papierflieger sind schnell hergestellt, in spätestens 5 Minuten ist das Flugobjekt einsatzbereit. Mit anschließender Flugprobe können Sie eine tolle Kurzak-

tivierung für 10–15 Minuten gestalten oder solange es Ihren Gästen gefällt.

Diese Materialien benötigen Sie:

- ▶ 1 DIN-A4-Blatt pro Flieger (nutzen Sie dazu bunte Papierblätter in den typischen Spätsommerfarben wie z. B. Orange, Rot, Gelb).
- ▶ Fertigen Sie im Vorfeld schon mal einen Papierflieger, um ihn als Anschauungsbeispiel zu nutzen.

Variationen: Sie können das DIN-A4-Blatt auch vor dem Falten von Ihren Gästen bemalen lassen oder auch mit Wünschen oder Gedichten verzieren.

In wenigen Schritten ist der Papierflieger bereit zum Abheben

Zum Einstieg dieser Kurzaktivierung können Sie Ihren Gästen den vorbereiteten Papierflieger zeigen und fragen, welche Erinnerungen sie mit den luftigen Papieren verbinden.

Vielleicht hat jemand die Papierflieger früher frech durch den Klassenraum fliegen lassen, oder es wurden Wettkämpfe veranstaltet, welcher Papierflieger länger oder weiter fliegen kann.

Fragen Sie in die Runde, ob einer Ihrer Gäste auch noch eine andere Faltechnik beherrscht, die Sie dann gemeinsam ausprobieren können.

Schritt-für-Schritt-Anleitung auf der folgenden Seite →





In nur 8 schnellen Schritten geht es zum gemeinsamen Flugzeugbau:

- 1 Falten Sie das Papier zuerst der Länge nach zusammen.



- 2 Klappen Sie das Papier wieder auf und falten Sie die beiden oberen Ecken an den Mittelknick heran.



- 3 Falten Sie diese Seitenkanten noch einmal zur Mittellinie. Die Spitze des Papiers sieht schon fast wie ein Flieger aus.



- 4 Streichen Sie die Falten mit den Fingern noch mal nach und falten Sie dann das Papier an der Mittellinie zusammen. Die gefalteten Seitenkanten liegen innen.



- 5 Falten Sie nun die 1. obere Kante nach außen zum unteren Rand des Papiers.



- 6 Drehen Sie das Blatt herum und falten Sie auch die 2. obere Kante zum unteren Rand hin. Achten Sie darauf, dass Sie exakt falten, damit die Spitze gut geformt ist. Streichen Sie alle Kanten mit etwas Druck noch einmal fest.



- 7 Nehmen Sie das Blatt am unteren festen Rand in die eine Hand und falten Sie die Flügel hoch. Sie können die Spitze des Fliegers mit den Händen noch etwas nachjustieren.



- 8 Der Flieger ist fast fertig. Um die Flugeigenschaften zu verbessern, machen Sie hinten, ca. 0,5 cm neben der Mittellinie, einen kleinen Schnitt und falten das Papier in die Höhe. Diese „Höhenruder“ stabilisieren den Papierflieger.





Herbstgymnastik: So kreativ bringen Sie Ihre Gäste mit bunten Poolnudeln in Bewegung



Sicherlich ist eine tägliche Bewegungsrunde auch bei Ihnen in Ihrer Tagespflege ein festes Ritual. Bewegung macht nicht nur Spaß, sondern hilft auch, die **Beweglichkeit Ihrer Gäste zu fördern**. Dies wiederum ist ein wichtiger Bestandteil für mehr **Selbstständigkeit und Wohlbefinden**.



Nicht nur im Wasser ist die Poolnudel ein tolles Fitnessgerät – auch an Land können Ihre Gäste damit trainieren.

Mit **Poolnudeln** bringen Sie eine **farbenfrohe Abwechslung** in Ihre Bewegungsrunden. Denn eine Poolnudel kann nicht nur im Wasser als Fitnessgerät eingesetzt werden, sondern auch „an Land“.

Die Schaumstoffschlangen haben einiges zu bieten. Zum einen haben sie durch ihre bunten Farben einen **hohen Aufforderungscharakter**, und zum anderen sind sie **gut zu greifen**, ohne dass Verletzungsgefahr droht.

Gleichzeitig sind Poolnudeln sehr **robust** und lassen sich auch noch leicht desinfizieren. Viele gute Gründe für einen Bewegungsspaß im Herbst mit Poolnudeln.

Geeignet für: Alle Ihre Gäste, die sich gern bewegen. Wie gewohnt, können Sie die Bewegungsübungen an die Leistungsfähigkeit Ihrer Gäste anpassen. Durch das leichte Gewicht der Poolnudel können auch Ihre Gäste mit weniger Muskelkraft damit trainieren.

Diese 7 Bewegungsideen können Sie sofort umsetzen

Die folgenden Bewegungsideen können Sie leicht und schnell in Ihren Bewegungsrunden einsetzen. **Ihrer Kreativität und der Kreativität Ihrer Gäste** sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie sich von den Vorschlägen inspirieren, auch eigene Bewegungsideen rund um die Poolnudel zu entwickeln. Wie immer gilt die Grundregel, dass Ihre Gäste die Bewegungen so ausführen, dass sie **nicht über ihre Schmerzgrenze** gehen. **Jeder macht so mit, wie er es kann.**

Bei allen Übungen steht der **Spaß im Vordergrund**. Machen Sie zwischendurch immer mal wieder **Trinkpausen** und lassen Sie Ihre Gäste die **Gelenke und Muskeln lockern**.

1 Wander-Poolnudel

Eine lange Poolnudel wird von Ihnen links herum in die Gruppe gegeben. Jede Person greift die Schaumstoffnudel und reicht sie in linker Richtung weiter an ihren Nachbarn. Gelingt dies Ihrer Gruppe gut, können Sie auch eine 2. Poolnudel in den Kreis geben, das Tempo steigern und ggf. mit einem Klatschen als Zeichen auch die Richtung ändern lassen. Geht es vielleicht sogar mit einer 3. Poolnudel?

Lachen ist ausdrücklich erwünscht, denn sicherlich wird die Poolnudel auch mal herunterfallen. Auch wenn es auf den 1. Blick vielleicht nicht so wirkt: Dies ist eine **hohe koordinative Aufgabe**, bei der Ihre Gäste schon richtig gut **in Schwung kommen**. Wenn es Ihren Gästen gefällt, können Sie auch Musik einsetzen, um einen schnellen Rhythmus vorzugeben.

2 Kraftprotz-Poolnudel

Jeder Gast bekommt eine ½ Poolnudel. Ihre Gäste können diese z. B. wie eine Hantel einsetzen. Zuerst können sie mit einer Hand die Nudel nach oben stemmen. Dann kommt die andere Hand dran. Und wer mag, kann auch versuchen, die Poolnudel mit beiden Händen zu umfassen und nach oben zu stemmen.

Diese Übung **stärkt die Armmuskeln**. Wer noch mehr seine **Koordination trainieren** möchte, bekommt eine 2. ½ Poolnudel und nimmt jeweils eine in eine Hand. Nun kann abwechselnd nach oben gestemmt werden.

3 Poolnudel-Tanz

Ihre Gäste können mit einer oder 2 halben Poolnudeln in der Hand kreisende Bewegungen zu einer nicht zu schnellen Musik machen. Lassen Sie Ihre Gäste ausprobieren, welche Bewegungen ihnen einfallen. Lassen Sie den Ideen Ihrer Gäste Raum. Erlaubt ist, was gefällt. Machen Sie auch mit, so können sich Ihre Gäste an Ihnen orientieren, wenn ihnen keine Bewegungen einfallen. Gerät der Tanzfluss ins Stocken, geben Sie einfache Impulse, sagen Sie z. B., dass sich eine Hand auch in Schlangenlinien zur Musik bewegen kann oder die Hände auch hoch und runter schwingen können.

Kreativität, Koordination und Rhythmusgefühl werden hierbei hervorragend geschult.

4 Gedrückte Poolnudel

Durch das Zusammendrücken gegen einen Widerstand werden die **Muskeln Ihrer Gäste gestärkt**. Mit der Poolnudel können sie den Ober- und Unterkörper trainieren.

Oberkörper: Eine lange Poolnudel wird gerade vor den Körper gehalten, je eine Hand umfasst ein Ende der Schaumstoffnudel. Dann wird der Schaumstoff nach unten zu einem umgedrehten „U“ zusammengedrückt und wieder zurückgeführt. Lassen Sie z. B. 3 Wiederholungen durchfüh-



ren und nach einer kurzen Pause noch mal 3. Hier schauen Sie wie gewohnt auf die Leistungsfähigkeit Ihrer Gäste. Für manchen Gast ist vielleicht schon eine Wiederholung ausreichend.

Unterkörper: Nun kommen die Beine dran. Lassen Sie Ihre Gäste die Poolnudel zwischen die Oberschenkel klemmen. Hier braucht vielleicht schon so mancher Gast Ihre Hilfe. Dann wird mit dem Zusammenführen der Oberschenkel die Poolnudel wieder zu einem umgekehrten „U“ zusammengeedrückt und die Beine danach wieder geöffnet. Auch hier richtet sich die Anzahl der Wiederholungen nach der Leistungsfähigkeit Ihrer Gäste.

5 Ruder-Poolnudel

Mit einer ganzen Poolnudel können Ihre Gäste erst auf ihrem Stuhl zur linken Seite rudern und dann zur rechten Seite.

Eine spielerische Kraftübung, die die **Muskelkraft der Arme und die Ausdauer stärkt**.

6 Alltags-Poolnudel

Lassen Sie Ihre Gäste verschiedene Alltagssituationen mit der Poolnudel nachstellen. Sie können z. B. pantomimisch mit der

Poolnudel staubsaugen, einen Teig ausrollen oder ein Fenster putzen. Seien Sie gespannt auf die Ideen Ihrer Gäste.

Neben der **Kreativität und der Stärkung der Muskeln** erfahren Ihre Gäste hier **Erfolgslebnisse**. Sie können selbst etwas zum Gelingen der Bewegungsrunde beitragen. Hier gibt es **kein Richtig oder Falsch**. Jede Idee wird aufgenommen und gemeinsam umgesetzt.

7 Massage-Poolnudel

Wer so fleißig ist, hat eine kleine Belohnung verdient. Ihre Gäste können sich mit einer ½ Poolnudel selbst die Beine massieren. Sie nehmen die Poolnudel mit beiden Händen und rollen diese auf ihren Oberschenkeln hin und her.

Eine schöne **Entspannung** zum Abschluss.

Mein Tipp für Sie:

Manch ein Gast empfindet den Einsatz der Poolnudeln vielleicht zunächst als zu albern. Erläutern Sie dann z. B., dass auch wenn die Übungen spielerisch sind, der Kreislauf angeregt, die Koordination der Bewegungen gefördert und die Arm- und Beinmuskulatur trainiert wird. So können Sie sicherlich auch einen skeptischen Gast zum Mitmachen motivieren.



So nutzen Sie kreativ die Herbstzeit mit Ihren Gästen: Dieser herbstliche Kranz ist eine Augenweide



Kränze zur Dekoration sind vielen Ihrer Gäste bekannt. Sie haben immer etwas Festliches, und das Besondere an diesem Kreativangebot ist, dass der herbstliche Kranz von Ihren Gästen gemeinsam hergestellt wird. Dies stärkt das Gemeinschaftsgefühl.

Geeignet für: Ihre Gäste, die gern basteln und feinmotorisch noch etwas Geschick besitzen. Wie immer gilt, dass Sie alle Gäste mit einbeziehen können. Denn Zuschauen ist auch schon eine Aktivität, die die Sinne anregt.



So gelingt die Herstellung des feierlichen Herbstkranzes im Nu

Die Herstellung des Herbstkranzes gelingt schnell und einfach. Hier sind Erfolgserlebnisse garantiert. Lassen Sie reihum Ihre Gäste z. B. die Geschenkbänder in den Kranz drücken. So wird es ein **echter Gemeinschaftskranz**, bei dem alle Ihre Gäste – je nach ihren Fähigkeiten – mitmachen können.

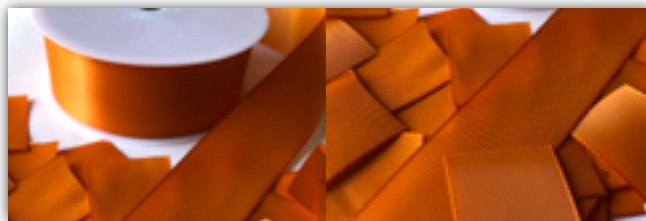
Diese Materialien benötigen Sie:

- ▶ 1 Styroporkranz in gewünschter Größe
- ▶ Bastelkleber (für Styropor geeignet)
- ▶ Geschenkband, ca. 4 cm breit, in herbstlichen Farben
- ▶ Geschenkband, ca. 1,5 cm in Grün
- ▶ 1 Kordel in Grün
- ▶ 1 Stricknadel oder 1 Holzstäbchen

Durchführung: Herbstlicher Gemeinschaftskranz

1. Schritt: Geschenkbandquadrate

Schneiden Sie gemeinsam mit Ihren Gästen das breiteste Geschenkband in 4 cm breite Quadrate.

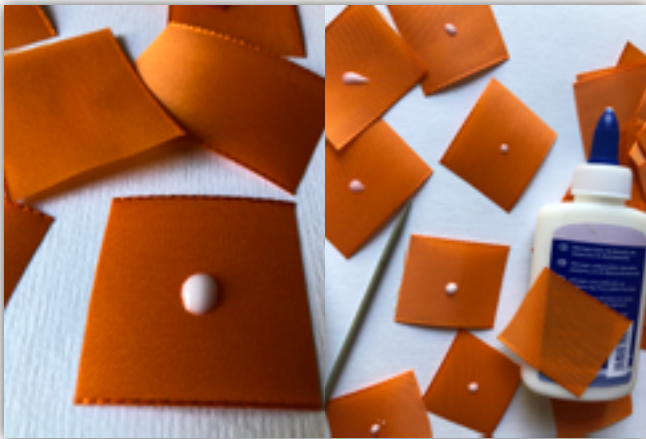


Auf der folgenden Seite finden Sie die Fortsetzung der Bastelanleitung; Fotoserie „Herbstkranz“ © Katja Gizzas →



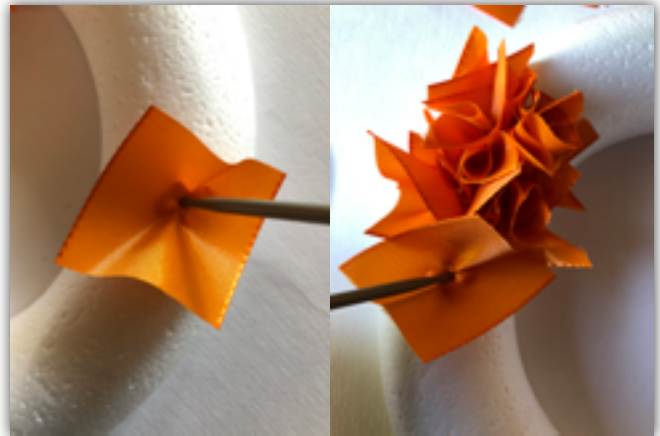
2. Schritt: Klebepunkt

Ihre Gäste können auf jedes Quadrat mittig einen Klebepunkt mit dem Bastelkleber aufbringen.



3. Schritt: Geschenkband trifft Kranz

Nun können Ihre Gäste reihum ein oder mehrere Geschenkbandquadrate mit der Stricknadel mittig in den Styroporkranz eindrücken. Hierbei brauchen einige Gäste sicherlich Ihre Hilfe. Aber gemeinsam gelingt dieser Schritt bestimmt. Falls jemand nicht mitmachen möchte oder kann, können Sie z. B. fragen, wo Sie das Stoffquadrat in den Kranz drücken sollen. Achten Sie darauf, dass Ihre Gäste die Seite mit dem Klebepunkt in Richtung Kranz eindrücken. So bleiben die Geschenkbander sicher haften. Nach und nach setzen Ihre Gäste so Geschenkbandquadrat an Geschenkbandquadrat, und schon sind die Blüten des Gemeinschaftskranzes aufgebaut. Sind leere Stellen entstanden, können Sie diese auch im Nachhinein mit Stoffquadraten füllen.



4. Schritt: Dekorationsschleife

Binden Sie eine schöne große Schleife aus dem grünen Geschenkband und befestigen Sie diese mit der Kordel oben an dem Kranz. Nun brauchen Sie nur noch mit Ihren Gästen einen schönen Platz für das **herbstliche Gemeinschaftswerk** in Ihrer Tagespflege zu finden.





Erinnerungspflege mit Erinnerungskisten



Dieses Angebot zur Erinnerungspflege braucht etwas Vorbereitung. Ist die Kiste jedoch einmal fertig, kann sie immer wieder hervorgeholt werden.



Persönliche Gegenstände aus dem Leben haben einen emotionalen Wert.

1. Eine persönliche Erinnerungskiste

Hierfür werden Sie die Hilfe der Angehörigen brauchen, die Ihnen evtl. auch Materialien für die persönliche Kiste Ihres Gastes zur Verfügung stellen können. Denn hier kommen Materialien und Gegenstände hinein, mit denen Ihr Gast persönlich etwas verbindet, z. B. Bilder von Familie, Freunden, Tieren, Gedichte, eigene Aufzeichnungen oder der Lieblingsduft. Achten Sie darauf, dass sich hier nur Gegenstände befinden, an denen sich Ihr Gast auch gern erinnert. Denken Sie daran, die Kiste gut zu beschriften und nach der Erinnerungsreise im Einzelangebot sicher aufzubewahren. Denn diese Erinnerungsstücke haben einen hohen emotionalen Wert.

2. Eine allgemeine zeitliche Erinnerungskiste



Das 1. Auto!

In eine „Zeitreisekiste“ können Sie typische Gegenstände aus der Vergangenheit hineinlegen. Orientieren Sie sich z. B. thematisch an den Rubriken der Zeitrecherche von **Seite 6**. Zum Thema „Autos“ können Sie z. B. ein Retroautoquartett der 1950er-Jahre in die Kiste packen, Fotos von alten Autos, Spielzeugautos aus der Zeit, z. B. einen VW-Bulli, eine gehäkelte Hülle für das Klopapier für die Hutablage des Autos, einen „Wackeldackel“, der in keinem Auto fehlen durfte.





Jahreszeitliche Aktivierungen bieten Orientierung und Abwechslung



Manche Begriffe stehen für eine bestimmte Jahreszeit oder einen Monat. „**Altweibersommer**“ z. B. ist ein typischer Begriff für den September, mit dem Ihre Gäste sicherlich Erinnerungen verbinden. Der „Altweibersommer“ bezeichnet das warme **Ausklingen des Sommers im September und Oktober**, einhergehend mit trockenen Wetterlagen mit guter Fernsicht und der typischen Laubverfärbung. Diese **bunte Farbenpracht** wird z. B. in den USA auch „Indian summer“ genannt.

Woher die **Bedeutung des Namens „Altweibersommer“** kommt, ist nicht eindeutig geklärt. Es wird aber zum einen vermutet, dass der Begriff „**weiben**“ eine alte Bezeichnung für „Weben“ ist. Im September lassen Spinnen ihre Spinnfäden durch die Luft wehen. Diese filigranen Fäden spiegeln sich in der Sonne; dies ergibt das klassische schöne Bild des „Altweibersommers“. Finden diese Fäden z. B. an einem Baum Halt, weben die Spinnen dort ihre kunstvollen Spinnennetze. Zum anderen stammt der Begriff aus der germanischen Mythologie. Es wurde damals angenommen, dass **weise alte „Weiber“** ihre Haare beim Kämmen in der Natur verloren und diese würden durch die Luft schweben. Der Begriff „Weib“ war in dieser Zeit eher eine respektvolle Anrede.



Anekdote: Bedeutungswandel von Begriffen

In der heutigen Zeit hat das Wort „Weib“ einen Bedeutungswandel erfahren und wirkt eher abschätzig. Ende der 1970er-Jahre klagte daher eine 78-jährige Frau gegen den Begriff „Altweibersommer“. Sie fühlte sich als alte Frau durch diesen Begriff diskriminiert und forderte die Abschaffung des Wortes. Ihrer Klage wurde nicht stattgegeben mit der Begründung, dass dieser Begriff im deutschen Sprachgebrauch fest verankert sei und eine erfreuliche Wetterlage beschreibe. Daher habe die Bezeichnung keine diskriminierende Bedeutung gegenüber alten Frauen.

Diese Gesprächsimpulse können Sie zur Kurzaktivierung im September nutzen

Zur Verstärkung der Erinnerungen setzen Sie in dieser Gesprächsrunde gern auch Bilder ein, die z. B. verfärbte Laubbäume und die typischen Spinnennetze des Altweibersommers zeigen.

- ▶ Als Gesprächseinstieg können Sie Ihre Gäste fragen, ob jemand die Bedeutung und Herkunft des Namens „Altweibersommer“ kennt. Es darf mit Humor spekuliert und gefachsimpelt werden. Die Antworten müssen nicht richtig sein, **der gemeinsame Spaß steht im Vordergrund**. Dann können Sie die möglichen Bedeutungen erklären, falls sie noch nicht genannt wurden. Sie können darüber abstimmen lassen, welche Bedeutung am besten gefällt. Es darf hierbei auch eine eigene „**Lieblingsbedeutung**“ für den Begriff gefunden werden.
- ▶ Erzählen Sie von der **Anekdote**, der Klage gegen den Begriff „Altweibersommer“. Fragen Sie Ihre Gäste, was sie davon halten. Sie können z. B. fragen, ob sie es mutig finden, gegen etwas zu klagen, was einem nicht gefällt.
- ▶ Fragen Sie z. B. auch, **welche Farben** Ihre Gäste mit dem September verbinden.
- ▶ Mit den folgenden **Bauernregeln** können Sie sicherlich die Erinnerungen Ihrer Gäste anregen. Vielleicht kennen diese noch weitere Bauernregeln.
 - ▷ Der September ist der Mai des Herbstes.
 - ▷ Ist der September lind, wird der Winter ein Kind.
 - ▷ September warm und klar, verheißt ein gutes nächstes Jahr.
 - ▷ Viel Nebel im September über Tal und Höh' bringen im Winter tiefen Schnee.
 - ▷ Wenn der September noch donnern kann, so setzen die Bäume viel Blüten an.

Tipp: Sicherlich gehen Sie häufig mit Ihren Gästen in der Umgebung Ihrer Tagespflege spazieren. Im September können Sie dies mit dem Blick auf die schönen Laubverfärbungen und die Spinnennetze tun.



Das Gute sichtbar machen: Was bringt Sie zum Lächeln?



Mithilfe einer **Collage** gestalten Sie mit Ihren Gästen ein Bild mit Dingen und Situationen, die sie zum Lächeln bringen. Den Fokus auf die lächelnde Seite des Lebens zu richten schafft **Lebendigkeit und Lebensfreude**. Das Anfertigen der Collage fördert zudem die **Feinmotorik**.

Auch hier können alle Ihre Gäste je nach ihren Fähigkeiten mitmachen.

Diese Materialien benötigen Sie:

- ▶ alte Zeitschriften, Zeitungen
- ▶ buntes Papier, Krepppapier
- ▶ Stifte
- ▶ Klebestifte
- ▶ Scheren
- ▶ 1 großes Blatt festeres Papier ca. DIN A3 pro 4 Personen

TIPP: Gibt es in Ihrer Gruppe Menschen, die nicht mehr gut mit der Schere umgehen können, kann das Papier auch gerissen werden. Das sieht auch sehr gut aus.

Studien beweisen: Lächeln und Lachen sind gesund. Lächeln wirkt entspannend und soll sogar das Immunsystem stärken. Auf jeden Fall fördert Lächeln die gute Laune.



Was bringt Sie zum Lächeln?

Diese Collagenherstellung bringt Abwechslung und Freude

Zum Gesprächseinstieg fragen Sie Ihre Gäste nach **schönen Situationen, die sie zum Lächeln** bringen. Geben Sie ruhig **ein paar Beispiele** vor, falls Ihre Gäste nicht gleich ins Erzählen kommen. Es gibt **viele Anreize für ein Lächeln**, z. B. wenn man ein Lächeln erhält, einen guten Witz hört, etwas Leckeres zu trinken bekommt, ein Lieblingsduft, ein Geräusch, wie z. B. das Zwitschern der Vögel.

Zur Unterstützung können Sie Ihren Gästen die folgenden Bilder mit den unterschiedlichsten „Lächelmomenten“ zeigen. Diese finden Sie in unserem Downloadbereich unter www.ppm-online.org/tagespflege.

Schreiben Sie die „Lächelmomente“ zur Sichtbarmachung auf ein Flipchart oder ein großes Blatt Papier. Das ist schon der 1. schöne „Aha-Effekt“ dieser Aktivierung. Es gibt so unterschiedliche Impulse für ein Lächeln und jeder Mensch hat andere Ideen und Vorlieben.

Je nach Leistungsfähigkeit Ihrer Gäste können Sie nun einfach die Zeitschriften verteilen und bitten, nach passenden Bildern für die Collage zu suchen. Oder Sie suchen gemeinsam mit Ihren Gästen nach Abbildungen und helfen bei der Auswahl. Um die Kreativität in Fluss zu bringen, können Sie z. B. Oberpunkte der gesammelten Momente auf das Papier schreiben, z. B.:

- ▶ Tiere
- ▶ Menschen
- ▶ Natur
- ▶ Geräusche
- ▶ Gerüche
- ▶ Geschmack
- ▶ Freizeitaktivitäten.

Dann können Ihre Gäste dazu passende Bilder aufkleben oder auch – ggf. mit Ihrer Hilfe – etwas dazu schreiben oder malen.

Diese Collage muss nicht an einem Tag entstehen. Sie können sich mit Ihren Gästen ruhig mehrere Tage Zeit nehmen, immer mal wieder an der Collage zu arbeiten. Vielleicht möchte ein Gast auch z. B. eine Abbildung von zu Hause mitbringen, die unbedingt in die Collage integriert werden soll.

Schön ist es, wenn das entstandene Kunstwerk am Ende gerahmt und aufgehängt wird. So kann es in Gesprächsrunden immer mal wieder ein Thema sein, das Ihre Gäste zum Lächeln bringt.

Variation:

Jeder Gast bekommt ein Blatt, auf dem er seine persönliche Collage mit seinen schönsten Lächelmomenten kreativ sichtbar machen kann.

TIPP: Notieren Sie sich die Beispiele der schönen Momente Ihrer Gäste. So können Sie die Ergebnisse immer wieder zur Gesprächsanregung nutzen und auch daraus individuelle Aktivierungs- und Beschäftigungsideen entwickeln. So kann z. B. ein begeisterter Gärtner in die Gartenpflege (und sei es nur der „Fensterbank-Garten“) eingebunden und nach seiner Meinung gefragt oder ein Witze-Fan mit Witzen erfreut werden.



Lächelmoment 1: Der Hund, der dem Ball hinterherläuft



Lächelmoment 2: Die ersten Schneeglöckchen im Garten



Lächelmoment 3: Das wunderbar duftende Lieblingessen



Lächelmoment 4: Der goldene Sonnenuntergang im Weinberg



Lächelmoment 5: Die liebevolle Zuneigung der Enkel



Lächelmoment 6: Die ausgefüllte Zeit beim Hobby



Lächelmoment 7: Das Rauschen der See und das Pfeifen des Windes



Lächelmoment 8: Das lustige Zwitschern und Singen der Vögel



Selbst gemachte Postkarten senden ein Lächeln in die Welt



Mit einer selbst gemachten Postkarte können Ihre Gäste jemandem **ein Lächeln** senden. Ihre Gäste können die Karten mit nach Hause nehmen und Angehörigen und lieben Menschen überreichen. Sie können Ihre Gäste aber auch dabei unterstützen, wenn die Postkarte verschickt werden soll. Vielleicht wohnt ja ein lieber Mensch weiter weg und freut sich über den postalischen Gruß. Alleinlebende Menschen, denen keine Person zum Beschenken einfällt, können ihren Kartengruß einem Mitgast überreichen. Dies wird genauso Freude und ein Lächeln hervorrufen.

Die Gestaltung der Postkarten können Sie leicht den jeweiligen Fähigkeiten Ihrer Gäste anpassen. **Daher können alle teilnehmen, die gern etwas gestalten.** Falls Personen nicht aktiv teilnehmen können, kann in der Gruppe eine Karte für sie gestaltet und mitgegeben werden.

Diese Materialien benötigen Sie:

- ▶ mind. 1 festeres Stück Tonpapier, DIN-A5-Format, pro Gast
- ▶ Stifte
- ▶ Wassermalfarbe (mindestens Gelb und Schwarz)
- ▶ ggf. Briefmarken
- ▶ Decke, Schutz für den Tisch
- ▶ Becher mit Wasser für die Wasserfarben
- ▶ Pinsel
- ▶ runde Pappschablone
- ▶ Getränke und Pausensnack, z. B. Kekse

TIPP: Gestalten Sie im Vorfeld schon eine Beispielpostkarte. Daran können sich Ihre Gäste dann orientieren.

So schnell sind die Karten hergestellt

Helfen Sie Ihren Gästen, am Tisch Platz zu nehmen. Denken Sie dabei auch an Ihre Rollstuhlfahrer. Decken Sie den Tisch zum Schutz ab. Jede Person hat eine Karte vor sich liegen, auf Wunsch ggf. auch mehr. Die Materialien sind gut erreichbar auf dem Tisch platziert.

Erläutern Sie den Welttag des Lächelns und fragen Sie, ob Ihre Gäste dazu einen „**lächelnden Kartengruß**“ **gestalten wollen**, den sie ihren lieben Menschen überreichen können. Als Einstimmung können Sie folgenden Spruch vortragen:

„Das Lächeln, was du aussendest, kehrt zu dir zurück als Glück.“

Indische Weisheit

Zeigen Sie dann die vorbereitete Karte und machen Sie Mut zum eigenen Gestalten der Grüße. Der Kreativität Ihrer Gäste sind hierbei wie immer keine Grenzen gesetzt. Sie können **der Vorlage folgen oder eigene Ideen entwickeln**. Unterstützen Sie, wie gewohnt, bei der Ausführung.

Auf einer Seite der DIN-A5-Karte können Ihre Gäste nun **Smileys aufmalen**. Damit diese richtig schön rund werden, können Sie im Vorfeld runde **Schablonen herstellen**. Dafür einfach auf festere Pappe ein kleines Glas aufsetzen, den Umriss zeichnen und die Pappe ausschneiden. Mit dieser Vorlage fällt es Ihren Gästen leicht, runde Smileys auf das Papier zu zeichnen. Zuerst werden **Kreise** auf die Karte gemalt, die dann mit gelber Wasserfarbe **ausgefüllt** werden. **Nach dem Trocknen kommen Augen und Mund mit schwarzer Wasserfarbe dazu.**



Smileys dürfen auch bunt sein.

Variationen:

Wer mag, darf natürlich auch die **Farben verändern** und z. B. bunte Smileys entwerfen. Empfinden einige Ihrer Gäste die Smileys als zu modern, kann auch einfach das **Wort „Lächeln“ auf das Papier** geschrieben werden. Ganz mutige Gäste können eine **Fingerkuppe** in die mit Wasser angefeuchtete gelbe Wasserfarbe eintunken. Dann wird die gelbe Farbe mit dem Finger **auf das Papier getupft**. So entstehen individuelle, fast runde Smileys. Da der Kreis recht klein ist, können die Augen und das Lächeln, nach dem Trocknen der Wasserfarbe, besser mit einem feinen schwarzen Stift eingezeichnet werden als mit schwarzer Wasserfarbe. Danach werden die Hände gewaschen. Wer mag, kann die Karte noch mit Ornamenten, Blumen oder anderen Motiven zusätzlich verzieren.

Nun können die Karten trocknen. Nutzen Sie die kleine Pause, um Getränke und einen Pausensnack wie z. B. Kekse zu reichen.

Dann folgt die **Beschriftung der Vorderseite**. Die rechte Seite lassen Sie für die Anschrift bzw. den Namen des Empfängers frei. Einige Ihrer Gäste werden wahrscheinlich selbst noch schreiben können, und bei einigen unterstützen Sie bzw. schreiben Sie die gewünschten Worte auf.

Geben Sie Ideen vor, was Ihre Gäste aufschreiben können, z. B.:

**Mit dieser Karte schenke ich Dir
ein Lächeln, Dein (Name)**

Ermuntern Sie Ihre Gäste, auch eigene Worte zu finden. So entstehen individuelle Postkarten, die mit Sicherheit Freu



de verbreiten und ein Lächeln hervorzaubern. **Ihren Gästen bleibt das Gefühl, selbst etwas gestalten und andere beschenken zu können.**

Falls Gäste die **Karten versenden** möchten, unterstützen Sie bei der korrekten Adressierung. Fragen Sie ggf. Angehörige nach der Anschrift. Mit einer Briefmarke versehen, kann die Karte nun in die Post. Vielleicht möchte Ihr Gast Sie beim Gang zum Briefkasten auch begleiten.

Eine Postkarte statt „SMS“: die traditionelle Art, Smileys auf den Weg zu schicken.

– Welch schöne Erinnerungspflege. –



Smileys bieten immer einen Grund zum Lächeln.

Gehen Sie im Oktober auf Smiley-Safari



Menschen sind darauf geeicht, Gesichter zu erkennen. Manchmal erscheinen Gesichter in Alltagsgegenständen, wo sie zuerst nicht erwartet werden. Diesen Wiedererkennungswert können Sie für eine **Smiley-Safari** nutzen. Es wird Ihren Gästen gefallen, auf die **Suche nach Smileys im Alltag** zu gehen. Sie werden erstaunt sein, wo sich überall Smiley-Gesichter verstecken können. Zur Anregung können Sie die **unten stehenden Fotos** mit Ihren Gästen **betrachten**. Wenn Sie Smileys in Ihrer Umgebung entdecken, **fotografieren** Sie diese. Die **Fotos** können Sie dann in Ihrer Tagespflege **ausstellen**. Der Fokus auf das Lächeln bringt **anregende Gesprächsimpulse** und **schult** die **Aufmerksamkeit** Ihrer Gäste. Sprechen Sie z. B. darüber, **was Ihre Gäste zum Lächeln bringt**. Um Smileys zu entdecken, dürfen Sie natürlich auch künstlerisch nachhelfen und z. B. Gegenstände in eine lächelnde Form bringen. Lassen Sie sich Zeit für diese Art **der freudigen Entdeckungsreise**. Sie können ruhig mehrere Tage den Fokus auf die Smiley-Safari legen. So gibt es **jeden Tag einen guten Grund zum Lächeln**.

Fotobeispiele für die Smiley-Suche im Alltag



Lächelnde Strohballen in der Natur



Ein Lächeln am Himmel



Ein Lächeln auf dem Teller



Leckerer Lächeln



Ein Lächeln am Fenster



Diese Herbstleckerei bringt Ihre Gäste zum Lächeln



Wer kennt nicht das Gefühl, wenn einem ein guter Geschmack an bestimmte Jahreszeiten oder an die Kindheit erinnert. Bieten Sie Ihren Gästen diese kleinen Wohlfühlmomente mit dieser bekannten Leckerei zur Herbstzeit.

Heiße Maronen, wer möchte heiße Maronen?

Auf dem Jahrmarkt an einem Maronen-Stand in einer Papiertüte die heißen Maronen gereicht zu bekommen war sicherlich für viele Ihrer Gäste ein besonderer und schöner Moment. Heutzutage müssen Sie nicht bis zu einem Jahrmarkt warten. Sie können die Maronen auch im Supermarkt und in Obst- und Gemüsegeschäften kaufen. Es muss keine ganze Schüssel Maronen pro Person sein.



Welch ein Herbstgenuss: Leckere Maronen erinnern an früher.

2–4 Maronen reichen durchaus aus, um über ihren Duft und Geschmack diese schönen Erinnerungen wieder zu wecken und Ihre Gäste zum Lächeln zu bringen.

Diese Zutaten und Materialien benötigen Sie:

- ▶ 2–4 Maronen pro Person
- ▶ Küchenmesser
- ▶ Backofen
- ▶ Gläser und Getränke
- ▶ Schüssel mit Wasser
- ▶ kleine Teller

So leicht sind die Maronen zubereitet

Zuerst werden die Maronen kreuzweise an einem Ende mit einem Küchenmesser eingeritzt. Ihre feinmotorisch geschickten Gäste können Sie beim Einschneiden der Schale unterstützen.

Dann werden die Maronen mit der Schnittstelle nach oben auf ein Backblech gesetzt und in den vorgeheizten Ofen gegeben. Auf der mittleren Schiene können die Maronen nun bei ca. 180 °C Heißluft bzw. 200 °C mit Ober- und Unterhitze für ca. 20–30 Minuten garen. Stellen Sie zusätzlich eine Schüssel mit Wasser in den Backofen, dann werden die Maronen nicht zu trocken.

Der anregende Maronenduft wird schon jetzt durch Ihre Tagespflegereinrichtung ziehen und Freude auf den Genuss wecken.

Sie können die Backzeit für eine Getränkepause nutzen und über Lieblingsspeisen im Herbst sprechen. Ob die Maronen gar sind, können Sie daran sehen, dass sich die Schale rund um die eingeschnittenen Stellen löst bzw. aufplatzt.

Lassen Sie die Maronen etwas abkühlen. Dann können Sie mithilfe Ihrer Gäste die Schale und die dünne Haut abziehen. Schauen Sie auch hier, für welche Ihrer Gäste diese Tätigkeit geeignet ist.

Servieren Sie Ihren Gästen die Maronen auf kleinen Tellern. Und schon können die Maronen gemeinsam genossen werden.

WICHTIG: Beachten Sie bei der Zubereitung von Lebensmitteln die Hygienevorgaben Ihrer Tagespflegereinrichtung.

Variation:

Geben Sie die Maronen in kleine Papiertüten und gehen Sie z. B. mit einem Korb von Gast zu Gast. Dies erinnert an frühere Zeiten, und das Auspacken dieser Herbstleckerei trainiert zusätzlich die Feinmotorik Ihrer Gäste. Lassen Sie Ihre Gäste in Ruhe die knisternde Papiertüte auseinanderfalten und helfen Sie ggf. beim Entnehmen der Maronen. Nun kann die Herbstleckerei gemeinsam genossen werden.



Mit diesen Smiley-Keksen können Ihre Gäste lächelnd genießen



Bereiten Sie Ihren Gästen mit diesen **Smiley-Keksen** doch mal **zur Abwechslung eine humorvolle Nascherei**. Kekse **schmecken** nicht nur zur Weihnachtszeit, sondern bieten Ihren Gästen gleichzeitig eine schöne **Gelegenheit zum Mitmachen**. Ihre Gäste werden sich über die **süße humorvolle Überraschung** mit Sicherheit freuen.

Geeignet für: Sicherlich gibt es unter Ihren Gästen einige, die gern backen. Aber alle Ihre Gäste werden von dem Angebot profitieren, allein durchs Zuschauen, über den Duft und das besondere Geschmackserlebnis.

Diese Zutaten und Materialien benötigen Sie für ca. 30 Kekse:

- ▶ 200 g Mehl
- ▶ 80 g Speisestärke
- ▶ 1 Ei
- ▶ ca. 100 g Zucker (je nach Geschmack weniger oder mehr; kann durch Zuckerersatzstoff ersetzt werden)
- ▶ 150 g Butter
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 1 TL Vanille oder Zitronenaroma
- ▶ 200 g Puderzucker
- ▶ gelbe Lebensmittelfarbe
- ▶ 4–5 EL Wasser
- ▶ Schokoladenglasur
- ▶ 1 runde Ausstechform oder 1 Glas
- ▶ Holzspieß, Backpinsel, Küchenwaage, Schüssel, Handrührgerät, Backbleche, Backpapier

So schnell sind die lächelnden Kekse hergestellt

Vorbereitung: Nehmen Sie die **Butter** eine ½ Stunde **vorher aus dem Kühlschrank**, damit sie sich gut verarbeiten lässt. Teilnehmenden Gästen können Sie einen **Kleiderschutz** anbieten. Wie Sie es aus der Zubereitung von Speisen kennen, beachten Sie die **Hygienevorgaben Ihrer Einrichtung**. Lassen Sie Ihre Gäste z. B. die Hände waschen. Verteilen Sie die **Aufgaben nach den Fähigkeiten Ihrer Gäste**. Ein Gast kann vielleicht die Zutaten gut abwiegen, der Nächste sticht gern die Kekse aus.



Lächelnde Kekse schmecken gleich doppelt so gut.

1. Schritt: Zutaten finden zusammen. Wiegen Sie die Zutaten ab. Geben Sie dann das Mehl und die Speisestärke in eine Schüssel. Fügen Sie Ei, Zucker, die Prise Salz und die weiche Butter hinzu. **Verrühren** Sie die Masse mit dem Handrührgerät. Fügen Sie noch das gewünschte Aroma hinzu und verrühren Sie den Teig nochmals. Lassen Sie den Teig ca. eine ½ Stunde ruhen und **stellen Sie ihn kalt**.

2. Schritt: Runde Plätzchen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche rollen Sie den Teig in der gewünschten Dicke aus. Dann können Sie mit Ihren Gästen **runde Plätzchen** von ca. 5 cm Durchmesser **ausstechen** (Ausstechform oder Glas) und diese vorsichtig **auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen**.

3. Schritt: Heiß und kühl. Backen Sie die Kekse bei ca. 200 °C (Umluft: 175 °C) 10–12 Minuten, bis sie goldgelb aussehen. Lassen Sie die Kekse vor dem Verziern etwas abkühlen.

4. Schritt: Farbenspiel. In der Zwischenzeit können Sie mit Ihren Gästen die **Glasur für die Verzierung** vorbereiten. Verrühren Sie das Wasser mit dem Puderzucker, und geben Sie einige Tropfen der **gelben Lebensmittelfarbe** hinzu, bis ein schönes sattes Gelb entsteht.

5. Schritt: Smiley-Gesichter blicken in die Welt. **Verziern** Sie gemeinsam mit Ihren Gästen die Plätzchen. Bestreichen Sie die Plätzchen mit der **gelben Glasur**, und lassen Sie sie ein wenig trocknen. Dann können Sie den Holzspieß wie einen Stift verwenden. Tunken Sie ihn vorsichtig in die Schokoladenglasur, und malen Sie die **Smiley-Gesichter** auf die Kekse. Noch einmal etwas abkühlen lassen, und fertig sind die lächelnden Kekse. **Viel Spaß beim gemeinsamen Genießen.**

Variation: Sie haben keine Möglichkeit zum Backen? Dann verzieren Sie einfach mit Ihren Gästen runde gekaufte Kekse. Sie können wie oben beschrieben vorgehen oder einfach mit Schokolaglasur oder Schokocreme ein Smiley auf die Kekse zaubern.





„Den November mag ich am wenigsten“, meinte einmal eine Pflegekundin mit einem Seufzen. Vielleicht geht es einigen Ihrer Gäste ebenso? Das Wetter ist häufig nass-grau. Die Tage sind kürzer und die Sonne lässt sich meist nur wenig blicken. Manch einem Ihrer Gäste schlägt diese eher dunkle Jahreszeit auch auf die Stimmung. Erhellen Sie daher im November den Alltag Ihrer Gäste mit den folgenden **bunten und vielfältigen Aktivitäten**. Machen Sie es sich mit Ihren Gästen drinnen **bei Kerzenschein gemütlich**, und **„baden“ Sie in den Farben des Regenbogens**. Auf dass der November in Ihrer Tagespflege hell und bunt wird.

Machen Sie es sich mit Ihren Gästen drinnen bei Kerzenschein gemütlich.



Mit diesen Regenbogen-Aktivitäten macht selbst der regnerische November Freude



Regen kann auch etwas Gutes haben. Er bringt den Pflanzen Wasser und – mit ein bisschen Glück und etwas Sonne – einen Regenbogen. **Regenbögen faszinieren** Menschen seit jeher. Sicherlich geht es auch vielen Ihrer Gäste ebenso. Nutzen Sie daher die **bunte Farbenvielfalt** der Regenbögen, um den grauen **November etwas bunter** zu gestalten. Mithilfe der folgenden Aktivitäten können Ihre Gäste **in den wunderschönen Farben des Regenbogens „baden“**. Dies **hebt die Stimmung, fördert die Kreativität und Feinmotorik** Ihrer Gäste.



Regen und Sonne: Wer Glück hat, kann dann einen Regenbogen bewundern.



Für eine „Regenbogensonne“ können Sie die Holzspachtel z. B. farblich in dieser Weise anordnen.

Auch hier können Sie, wie gewohnt, den **Schwierigkeitsgrad der Angebote** an die Fähigkeiten Ihrer Gäste anpassen. Besonders geeignet sind die Angebote für die Gäste, die gern mit Farben gestalten oder Farben einfach gern mögen.

Dieses Regenbogenbild weckt die Freude an Farben

Zum **Einstieg** in die gemeinsame Gruppenaktivität können Sie Ihre Gäste nach ihren **Lieblingsfarben** befragen. Schauen



Sie dann, z. B. anhand der Abbildung, ob sich die Farben im Regenbogen wiederfinden. Erläutern Sie, dass Sie nun gemeinsam ein **Regenbogenbild aus Hölzern** herstellen.

Die Arbeit mit dem **Werkstoff Holz** findet vielleicht besonders bei Ihren männlichen Gästen Anklang. Die weiblichen Gäste erfreuen sich vielleicht eher an den **bunten Farben**.

Diese Materialien benötigen Sie:

- ▶ 7 Holzspatel pro Person (z. B. Mundspatel aus der Apotheke oder dem Bastelladen)
- ▶ Decke, Papier als Schutz für den Tisch
- ▶ Acrylfarben in Regenbogen-Colors (Rot, Orange, Gelb, Grün, Indigo, Blau, Violett)
- ▶ 1 leerer und gespülter Joghurtbecher pro Person
- ▶ Wasser
- ▶ 1 feste Pappe oder 1 Einmalpappsteller für ca. 2–3 Personen
- ▶ 1 großer Bogen festes weißes Tonpapier, Format: ca. DIN A3
- ▶ 1 Pinsel pro Person für die Farben
- ▶ Bastelkleber ohne Lösungsmittel
- ▶ 1 Pinsel für den Bastelkleber
- ▶ 1 Schutzunterlage für den Tisch
- ▶ Kleiderschutz und Einmalhandschuhe für jeden Gast
- ▶ für die Pause: Getränke und eine kleine Stärkung nach den Ernährungsgewohnheiten und Vorlieben Ihrer Gäste, z. B. Kekse



Die bunten Farben des Regenbogens erfreuen das Auge.

Die Regenbogenwerkstatt geht in Produktion

Ihre Gäste können nun kreativ werden und die Holzspatel in Regenbogenfarben anmalen. Danach entsteht ein gemeinsames Regenbogenbild.

- 1 Haben Ihre Gäste den **Kleiderschutz und die Einmalhandschuhe**, ggf. mit Ihrer Hilfe, angelegt, kann es mit dem Bemalen der Holzspatel losgehen.
- 2 **Jeder Gast erhält nun 7 Holzspatel**. Einen für jede Farbe des Regenbogens. Zusätzlich bekommen Ihre Gäste einen Pinsel sowie ein Gefäß mit Wasser. Die Farbe können Sie in Kleksen auf die Pappteller/Pappe aufbringen, sodass jeder Gast die Farbpalette der Regenbogenfarben von Rot bis Violett gut erreichen kann. Unterstützen Sie nun Ihre

Gäste beim **Aufbringen der Farbe auf die Holzspatel**. Es muss nur die Vorderseite angemalt werden. Achten Sie darauf, dass Ihre Gäste regelmäßig die Pinsel mit dem Wasser reinigen. Acrylfarbe ist im feuchten Zustand wasserlöslich. Ist sie getrocknet, ist sie wasserfest.

- 3 Sind die Holzspatel fertig angemalt, muss die **Farbe erst trocknen**. In dieser Zeit können Ihre Gäste Kleiderschutz und Handschuhe ablegen. Reinigen Sie nun die Pinsel gründlich mit Wasser und stellen Sie diese zum Trocknen aufrecht in einen Behälter. Die Farben können ebenfalls schon weggeräumt werden.
- 4 Nun haben sich Ihre Gäste **eine Pause** mit Getränken und kleinen Snacks **verdient**.
- 5 Nach dem Trocknen bestaunen Sie nun gemeinsam die hergestellten Regenbögen. Laden Sie Ihre Gäste ein, mit den bunten Hölzern zu hantieren. Die Hölzer können z. B. in eine Reihenfolge gebracht oder es können Formen gelegt werden. Diese **haptischen und visuellen Reize regen die Kreativität** für den nächsten Schritt, die Fertigung des Regenbogenbildes, an.
- 6 Legen Sie den Bogen Tonpapier in die Mitte. Erläutern Sie Ihren Gästen, dass Sie ein **Regenbogenbild gestalten** wollen. Nehmen Sie die geäußerten Ideen Ihrer Gäste auf, welche Formen mit den Hölzern gestaltet werden können.
- 7 Dann werden die Hölzer auf das Tonpapier gelegt und hin- und hergeschoben. Der **Phantasie Ihrer Gäste sind dabei keine Grenzen gesetzt**. Sie können z. B. auf die Mitte der Pappe einen Kreis zeichnen und die Holzstäbe rundherum sortieren. So entsteht eine Regenbogensonne. Auch in der Form eines Herzes, in Linien oder in Geraden können die Hölzer gelegt werden. Das **gemeinsame Ausprobieren** macht **Spaß** und fördert zusätzlich den **Gruppenzusammenhalt**. Ist das Wunschbild ausgewählt, kann der Bastelkleber auf die Holzspatel aufgetragen und diese auf der Pappe fixiert werden. Fertig ist das **gemeinsame Regenbogenbild**.
- 8 **Bedanken** Sie sich bei Ihren Gästen für die tolle kreative Arbeit.
- 9 Schön ist es auch, wenn nach dem Trocknen das Bild am nächsten Tag gerahmt und in Ihrer Tagespflege aufgehängt wird. So kann das Bild **im Alltag** daran **erinnern**, dass es **auch in Regenzeiten schöne Regenbogenmomente** gibt.

Variationen

- ▶ Sie können das **Kreativangebot vereinfachen**, indem Ihre Gäste z. B. jeweils nur einen Holzspatel anmalen. Falls auch dies zu anstrengend ist, können Sie bereits eingefärbte Holzspatel im Bastelgeschäft oder online, z. B. unter www.creativ-discount.de, beziehen.
- ▶ Fertigen Sie ein **Regenbogen-Windspiel** an. Dafür werden die Vorder- und Rückseite der Holzspatel angemalt. Mithilfe eines Handbohrers wird mittig auf der Längsseite vorsichtig je ein kleines Loch in die Spatel gebohrt. Durch dieses kann ein Faden geführt und die Hölzer daran übereinander, nach Regenbogenfarben sortiert, aufgehängt werden.



- Sie können die Regenbogenhölzer für die Fertigung von Figuren einsetzen. **Regenbogenlibellen** lassen sich z. B. schnell und einfach herstellen. Ein Holz bildet den Körper, 2 gekreuzte Hölzer werden im oberen Teil als Flügel aufgeklebt. Mit einem schwarzen wasserfesten Filzschreiber können Sie z. B. Augen und Feinheiten der Flügel aufmalen. Seien Sie offen für die Assoziationen Ihrer Gäste. Vielleicht erinnert diese Figur Ihre männlichen Gäste eher an einen Hubschrauber. Dies ist auch in Ordnung.



Schöne Regenbogenmomente genießen.

Bringen Sie mit dieser Fragerunde Farbe in die grauen Zellen

In dieser Rate- und Fragerunde **dreht sich alles um den Regenbogen**. Wie immer steht der **gemeinsame Spaß** und nicht die richtigen Lösungen im Vordergrund. Stellen Sie die Fragen in **entspannter Atmosphäre**. Die Konzentration auf ein Thema **regt das Gedächtnis Ihrer Gäste** an. Die Sprichwörter und Zitate laden ein zum **Gespräch**. Mit einem fröhlichen Lied fördern Sie eine **heitere Stimmung** zum Abschluss der Aktivität.

Diese Fragen können Sie stellen:

1. Wie entsteht ein Regenbogen?

Lösung: Die Regentropfen wirken wie ein Prisma. Das Sonnenlicht bricht sich in den vielen Wassertropfen, die in der Luft sind. Anschließend werfen die Tropfen das Licht, das in seine einzelnen Farben zerlegt wurde, zur Erde. Diese Lichtbrechungen nehmen wir als Regenbogenfarben wahr.

2. Wann können wir einen Regenbogen sehen?

Lösung: Wenn sich die Sonne hinter dem Beobachter befindet und das Sonnenlicht im richtigen Winkel auf die Regentropfen trifft. Erst dann nehmen wir das Farbenspiel wahr.

3. Welche Farben hat ein Regenbogen und in welcher Reihenfolge zeigen sich die Farben?

Lösung: Die äußere Farbe des Regenbogens ist Rot, das langwelligste Licht. Darauf folgen Orange, Gelb, Grün, Blau, Indigo und im Innern Violett.

4. Wie entsteht ein doppelter Regenbogen?

Lösung: Das Licht in den Wassertropfen bricht sich nicht nur einmal, sondern 2-mal. Im Innern der Regentropfen wird der Lichtstrahl der Sonne gespiegelt und von der Außenwand zurückgeworfen (1. Regenbogen oder Hauptregenbogen). Sobald der Lichtstrahl wieder aus dem Tropfen austritt, bricht er sich ein 2. Mal (2. Regenbogen oder Nebenregenbogen). Die Farben des Nebenregenbogens sind genau umgekehrt aufgebaut, außen Violett und innen Rot. Durch die 2. Lichtbrechung wirken die Farben weniger konzentriert und sind nicht immer für das menschliche Auge sichtbar.

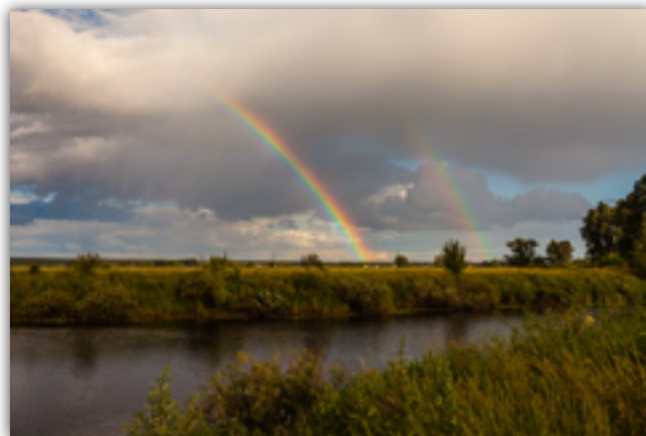
5. Was soll sich laut einer Legende am Ende des Regenbogens befinden?

Lösung: Nach einer irischen Legende vergraben Kobolde ihren Goldschatz am Ende des Regenbogens.

6. Regenbogen-Sprichwörter und -Zitate

Unterhalten Sie sich mit Ihren Gästen darüber, wie ihnen die folgenden Sprichwörter gefallen. Achten Sie darauf, dass hier evtl. auch traurige Erinnerungen geweckt werden können, und trösten Sie ggf. einfühlsam.

- „Wenn du den Regenbogen sehen willst, dann musst du den Regen aushalten.“ (Sprichwort)
- „Die Hoffnung ist der Regenbogen über dem herabstürzenden Bach des Lebens.“ (Friedrich Nietzsche)
- „Jeder Regenbogen ist ein Lächeln des Himmels, das uns erinnert, dass nach trüben Tagen auch wieder die Sonne für uns scheint.“ (Peter Pratsch)



Ein Doppelregenbogen zeigt seine Farben.

7. Singen Sie zum Abschluss ein Regenbogenlied

Auch wenn das „Regenbogenlied“ ein Kinderlied ist, werden der Rhythmus und der Text Ihren Gästen sicherlich gefallen. Falls das Lied nicht gefällt, singen Sie zum Abschluss der Fragerunde einfach ein oder mehrere Lieder, die Ihre Gäste kennen und die ihnen gefallen.



Den Text des Regenbogenlieds finden Sie im Exklusivbereich für Abonnenten unter www.ppm-online.org/tagespflege. Die Melodie können Sie z. B. hier finden: <https://www.youtube.com/watch?gl=DE&hl=de&v=TgoydyzvtMI>



Diese selbst gemachten Windlichter sind spitze



Besonders in der dunklen Jahreszeit verbreiten **Windlichter** eine **gemütliche Stimmung**. Mit wenig Materialaufwand sind diese Lichter **im Nu hergestellt**. Mit Tortenspitze verziert, wirken sie **feierlich** und bieten gleichzeitig **wunderschöne Lichtspiele**. Die Herstellung der Lichter fördert die **Feinmotorik und Kreativität** Ihrer Gäste.

Den **Schwierigkeitsgrad** können Sie **gut** an die Fähigkeiten Ihrer Gäste **anpassen**. Daher ist diese Aktivierung für all Ihre Gäste geeignet. Kann ein Gast nicht mehr aktiv mithelfen, bedeutet es auch schon eine anregende Aktivierung, wenn er dabei ist und z. B. seine Meinung äußert.

Diese Materialien benötigen Sie:

- ▶ 1 Glas pro Person (z. B. altes Marmeladen- oder Glas) (z. B. altes Marmeladen- oder Gemüseglas)
- ▶ Servietten- oder Bastelkleber, der transparent trocknet
- ▶ Tortenspitze aus Papier
- ▶ Scheren
- ▶ 1 Pinsel pro Person
- ▶ Bast oder bunte Schnur, ca. 1 m pro Glas
- ▶ für den Boden des Glases: Sand (z. B. Dekosand, Vogelsand) oder Salz
- ▶ 1 Teelicht pro Glas (aus Sicherheitsgründen sind elektrische Teelichter zu empfehlen)
- ▶ für die Pause: Getränke und eine kleine Stärkung nach den Ernährungsgewohnheiten und Vorlieben Ihrer Gäste, z. B. Kekse

In 9 schnellen Schritten erhellten diese Windlichter den trüben November

Binden Sie Ihre Gäste je nach ihren Fähigkeiten ein und unterstützen Sie sie ggf. bei der Durchführung. Achten Sie darauf, nur Personen mit der Schere arbeiten zu lassen, die diese kognitiv und feinmotorisch sicher handhaben können. Bereiten Sie im Vorfeld ein Windlicht vor. Dies dient als Anregung für Ihre Gäste.

Schnelle Herstellung der November-Windlichter

- 1 Schneiden Sie als Erstes die Kanten der Tortenspitze ab. Dadurch erhalten Sie lange **Streifen Spitzenborte**.
- 2 Führen Sie die Borte einmal oben um das Glas herum, um die Länge zu ermitteln. **Schneiden** Sie die **Borte in der Länge** so ab, dass sie einmal um das Glas herumreicht.
- 3 Tragen Sie nun den **Kleber** mit einem Pinsel vorsichtig auf den oberen Rand des Glases auf. Die Breite der Klebespur soll der Breite der Borte entsprechen.
- 4 Drücken Sie die **Borte rundherum fest**, ggf. tragen Sie an den Enden noch einmal Bastelkleber auf, um die Borte noch mal zu fixieren.



Auch mit einer Spitzenborte aus Stoff sieht das Windlicht gut aus.

- 5 Genauso verfahren Sie mit dem unteren Rand und der Mitte des Glases. Fixieren Sie auch hier die Spitzenborten mit dem Bastelkleber auf dem Glas. Lassen Sie den Kleber für ca. 10–15 Minuten trocknen.
- 6 Machen Sie eine **Pause** und reichen Sie Getränke und z. B. Kekse. **Nutzen Sie die Zeit für ein Gespräch**. Fragen Sie Ihre Gäste z. B., ob sie früher auch schon Windlichter selbst gebastelt haben oder wo sie die Lichter platzieren möchten.
- 7 Nach der Pause geht es weiter. Den **Schraubrand des Glases** können Sie z. B. mit dem **Dekoband verzieren**. Wickeln Sie das Band mehrfach um den Schraubrand und verknoten Sie es. Fixieren Sie das Ende des Bandes ggf. zusätzlich mit Bastelkleber. Nehmen Sie nun noch – wenn es Ihren Gästen gefällt – ein Stück Band und binden Sie eine **Schleife**.
- 8 Füllen Sie etwas (farbigen) Dekosand oder Salz ca. 4 Fingerbreit in das Glas. So steht das Teelicht etwas höher. Die Füllhöhe kann nach Belieben variiert werden. Besteht die Gefahr, dass ein Gast die Sand- oder Salzdekoration in den Mund nehmen könnte, kann sie auch einfach weggelassen werden.
- 9 Geben Sie ein **elektrisches Windlicht in jedes Glas** und lassen Sie **das Leuchten und die Lichtspiele auf Ihre Gäste wirken**. Wer mag, kann sein Windlicht mit nach Hause nehmen, oder es verbleibt in Ihrer Tagespflege für **weitere Lichtmomente**.

Variation für Ihre männlichen Gäste

Vielleicht mögen manche Ihrer **männlichen Gäste** die Spitze z. B. in den Farben ihres Fußballvereins oder in „Porscherot“ bemalen. Oder Sie wählen Servietten mit Motiven, die Ihren männlichen Gästen gefallen (z. B. Autos, Vereinsemele), und kleben eine feine Schicht dieser Motive auf den oberen und unteren Rand des Glases.



Praxistipp zur Umsetzung zeitgeschichtlicher Informationen – Gehen Sie mit Ihren Gästen auf Zeitreise



Haben Sie noch keine Informationen zur persönlichen Lebensgeschichte erheben können, bleibt Ihnen auf jeden Fall die Möglichkeit, die **Zeit- und Sozialgeschichte der Generation Ihres Gastes** zu erkunden. In welchem Jahreszeitraum waren Ihre jetzigen Gäste Kinder oder Jugendliche? Ein Gast, der beispielsweise in den 1950er-Jahren 10 Jahre alt war, ist heute 78 Jahre alt.

Nutzen Sie z. B. diese Literatur- und Internet-tipps für eine Zeitreise in die 1950er-Jahre

- ▶ Sabine Scheffer, „Wir Mädchen der 50er- und 60er-Jahre“, 4. Aufl. 2014, Wartberg-Verlag – Hier werden typische Alltagssituationen und Kleidungsstile auf großformatigen Fotos vorgestellt. Mädchen trugen noch Zöpfe und junge Frauen hochtoupierete Frisuren und Petticoats. Diese Bilder führen Ihre weiblichen Gäste in ihre Vergangenheit.
- ▶ Bernd Storz, „Wir Jungen der 50er- und 60er-Jahre“, 2010, Wartberg-Verlag – Dieser Bildband zeigt die Lebenswelt von Jungen und jungen Männern aus dieser Zeit. Fotos zeigen z. B. Jungen beim Seifenkistenrennen und junge Män-

ner mit längeren Haaren in Eisdielen und Partykellern. Ihre männlichen Gäste werden sich sicherlich an eigene Orte ihrer Jugend erinnern.

- ▶ Auf diesen Seiten finden Sie Bilder und Informationen z. B. über Rezepte, Musikgeschichte und Design der damaligen DDR: <https://www.ddr-museum.de/de/blog/topic/3592/DDR-Design>
- ▶ Hier finden Sie viele Informationen zu den Trends der damals Jugendlichen in den 1950er-Jahren (Musik, Film, Mode): https://www.planet-wissen.de/geschichte/deutsche_geschichte/jugend_in_den_fuenziger_jahren/index.html
- ▶ Sing, Liesel, „Das Nostalgie-Memo-Spiel. Stars der 50er- und 60er-Jahre. Je eine Karte ist mit dem Vornamen und die andere Karte mit dem Nachnamen eines Stars, wie z. B. Heinz Rühmann oder Romy Schneider, versehen. Dasselbe Foto auf beiden Karten hilft beim Sortieren. Sind Sie z. B. zu zweit bei diesem Spiel, können Sie Memory mit Ihren Gästen spielen oder sich einfach über die Bilder an die damaligen Stars erinnern.



Mit Ihren Gästen auf eine Zeitreise zu gehen, kann sehr interessant und unterhaltsam sein.



Gestalten Sie einen Dialog zwischen den Generationen



Beteiligen Sie sich am bundesweiten Vorlesetag. Jedes Jahr am 3. Freitag im November steht das Lesen im Vordergrund.

DIE ZEIT, Stiftung Lesen und Deutsche Bahn Stiftung rufen dazu auf, ein öffentliches **Zeichen für das Vorlesen** zu setzen.

Laden Sie doch einmal **Kinder** einer benachbarten Schule oder eines Kindergartens in Ihre Tagespflege ein. Vielleicht möchten auch Kinder von Mitarbeiter/innen vorbeischaun?

Sie erleben es sicherlich öfter in Ihrer Arbeit, dass **Gäste mit einer Demenz regelrecht aufblühen**, wenn sie **Kontakt mit Kindern** haben. Und die Kinder **freuen sich über Vorlesegeschichten** und kommen mit Personen mit Demenz meist gut ins Gespräch. Eine tolle Wechselwirkung also, um den **Vorlesetag gemeinsam zu begehen**.

Mit der folgenden **Checkliste „Vorlesetag“** denken Sie an alles und legen dabei auch die Verantwortlichkeiten fest.

CHECKLISTE: Vorlesetag

Was soll erledigt werden	Wer?	☒
Gespräche führen mit Kindergärten/Schulen. Gemeinsame Vorleseideen entwickeln und Uhrzeit vereinbaren. Es sollten nicht mehr als 10 Kinder zu Besuch kommen, um beide Gruppen nicht zu überfordern.		☐
Einladungsschreiben mit Ihren Gästen für die Kinder vorbereiten und verschicken. Hier gibt es Materialien, die genutzt werden können: https://www.vorlesetag.de/materialien/ .		☐
Tipps zum Vorlesen, dem Alter der Besucherkinder angepasst, berücksichtigen. Die Tipps finden Sie hier: https://www.vorlesetag.de/uploads/media/Tipps_zum_Vorlesen_03.pdf .		☐
Im Team und mit den Gästen Märchen und Geschichten auswählen, die an diesem Tag vorgelesen werden sollen. Es sollte nicht zu lang sein. Hier finden Sie eine Reihe der Grimms Märchen: https://maerchen.com/grimm/ .		☐
Zum Märchen passende Materialien besorgen, z. B. goldene Kugel, Spielzeug-Frosch.		☐
Für das leibliche Wohl sorgen (Getränke und Snacks).		☐
Festlegen, wer die Kinder zuerst begrüßt und dafür sorgt, dass Gäste und Kinder miteinander ins Gespräch kommen.		☐
Mitarbeitende zum Vorlesen motivieren und auswählen. Eventuell kann auch ein Gast etwas vorlesen.		☐
Namensliste der Besucher erstellen. Dankesurkunde für Zuhörer und Vorleser ausdrucken und ausfüllen. Hier finden Sie die Vorlagen: https://www.vorlesetag.de/uploads/media/Bundesweiter_Vorlesetag_Dankesurkunde_Zuhoerer.pdf bzw. Vorleser.pdf .		☐
Kleines Geschenk besorgen für die Begleitung der Kinder (Erzieher/Lehrer)		☐
Vorbereitung und Durchführung der Gestaltung der Abschlussrunde zwischen Kindern und Gästen		☐



Warmer Tee bringt Gemütlichkeit für kältere Tage



Eine gemeinsame gemütliche Teepause ist für Ihre Gäste sicherlich häufig schon ein festes Ritual in Ihrer Tagespflege. Besonders wenn es draußen schneller dunkel wird, gibt eine schöne Tasse Tee wieder Energie und wärmt Körper und Seele.

Sinnliche Aktivierungen mit selbst gemachten Teemischungen

Gestalten Sie mit Ihren Gästen eine ganz besondere Teezeit, indem Sie den Tee selbst zusammenmischen. **Selbstgemachtes** schmeckt immer besser, und gleichzeitig werden alle Sinne angeregt. Viele Gründe also, um diese **Teezeremonie bewusst zu zelebrieren**. Falls es unter Ihren Gästen Personen gibt, die Tee so gar nicht trinken mögen, kann sie vielleicht ein Glas warmer Kakao oder ein Kaffee erfreuen. Für alle anderen gilt: **Möge der Teegenuss beginnen.**

So wird es ein Genuss mit allen Sinnen

Decken Sie gemeinsam mit Ihren Gästen den Tisch. Vielleicht sind auch schon die Holzuntersetzer fertiggestellt, und Sie können diese unter die Teetassen auf den Tisch stellen. Füllen Sie alle Zutaten für die Teemischungen in unterschiedliche Schalen. **Wecken Sie Erinnerungen**, indem Sie Ihre Gäste z. B. fragen, welche Lieblingstee sie haben, welche Wirkungen jeweilige Teesorten haben können oder wie Ihre Gäste selbst Tee zubereiten. Als **Gedächtnisanregung** geben Sie die Schalen reihum, lassen daran schnuppern und die Zutaten erraten. Hier darf gemeinsam über die perfekte Teezubereitung gefachsimpelt werden. Füllen Sie nun die Zutaten in ein Teesieb oder einen Teefilter, und gießen Sie den Tee am Tisch mit Wasser auf. Nach der gewünschten Ziehzeit wird der **Tee gemeinsam genossen.**



Wärmende Teestunden erfreuen alle Sinne

3 leckere Teemischungen gegen den November-blues (Zutaten für je 1 l Wasser)

1. „Fruchtwunder“

Roibuschtee wächst unter der Sonne Südafrikas und hat einen fruchtig-süßen Geschmack. Er kann hervorragend mit echten Früchten kombiniert werden.

„Fruchtwunder“-Zutaten:

- ▶ 5 gehäufte TL Roibuschtee
- ▶ einige kleine Apfelstücke (frisch geschnitten oder getrocknet)
- ▶ 1 Prise Zimt
- ▶ 1 Vanilleschote

Tipp: Kann mit einem Schuss Milch und Vanillezucker je nach Geschmack verfeinert werden.
(5–10 Minuten ziehen lassen)

2. „Hugo“

Wer kennt ihn nicht, den sommerlich-erfrischenden Cocktail „Hugo“ mit Minze und Holundersirup. Die Teevariante bringt den Sommer in die dunklen Tage und wärmt gleichzeitig schön durch.

„Hugo“-Zutaten:

- ▶ 2 Handvoll gewaschene frische oder getrocknete Minze
- ▶ 1 Spritzer Zitronensaft
- ▶ 2–3 TL Holundersirup nach Geschmack

Tipp: Erst die Minze mit Wasser aufbrühen, danach Zitronensaft und Holundersirup hinzufügen.
(5–10 Minuten ziehen lassen)

3. „Chai Klassik“

Chai Tee wärmt besonders gut und wird auch gern mit Milch und gesüßt genossen.

„Chai“-Zutaten:

- ▶ 5 TL Schwarztee
- ▶ 1 TL Fenchelsamen
- ▶ einige Ingwerstücke, klein geschnitten, je nach Geschmack
- ▶ 1 Prise Zimt
- ▶ Schalenabrieb von der Zitrone oder Orange (Biofrüchte) (je nach Geschmack ca. 3–4 Minuten ziehen lassen)



Jedes Jahr ein Highlight: ein selbst gemachter Adventskalender



Den Brauch, einen Adventskalender mit **24 kleinen Überraschungen** zu füllen, kennen die meisten Ihrer Gäste bereits aus ihrer Kindheit. Mit Spannung wurden die Türchen bis zum Fest Tag für Tag geöffnet und manchmal auch heimlich geplündert. Dies ist eine **wunderbare Erinnerungsarbeit** für Ihre Gäste. Und auch als Erwachsener darf man sich die **Vorfreude auf das Weihnachtsfest** mit einem Adventskalender versüßen. Es müssen nicht immer Türchen sein, die geöffnet werden können. Ein Adventskalender kann auch kreativ aus Tüten hergestellt werden. Falls Sie Gäste haben, die diesen Brauch nicht kennen, sind diese sicherlich dennoch **ge-spannt, was aus den Tüten zum Vorschein kommt**.

Mit diesem Adventskalender breiten Sie Ihren Gästen jeden Tag eine kleine Freude

Den Adventskalender können Sie schnell und einfach in der Gruppe miteinander herstellen. Binden Sie Ihre Gäste je nach ihren Fähigkeiten ein. Gäste, die nicht mehr aktiv teilnehmen können, können Sie z. B. nach ihrer Meinung zur Gestaltung fragen. So können **alle Ihre Gäste mit dabei** sein.

Jeder Ihrer Gäste sollte mindestens einmal drankommen, ggf. mit Ihrer Hilfe, ein Tütchen öffnen zu dürfen. Vielleicht benötigen Sie dafür mehrere Kalender.

Hängender Kalender mit selbst dekorierten Tüten

Dieses Material benötigen Sie:

- ▶ gekaufte Papiertüten (Drogeriemarkt, Bastelladen), auch einfache Butterbrottüten sind gut geeignet
- ▶ 1 längeren Ast, an dem 24 Tütchen aufgehängt werden können
- ▶ Kordel, Band
- ▶ buntes oder weißes Papier für die Dekoration der Tüten
- ▶ 1 Schere pro Person
- ▶ Bastelkleber bzw. Klebestift
- ▶ ggf. ein Klebeband mit unterschiedlichen Mustern und Motiven (z. B. Washi Tape) zur Verzierung und Verstärkung des oberen Randes
- ▶ 1 Locher
- ▶ Pappe für Schablonen (Elch, Stern)
- ▶ 1 Stift pro Gast
- ▶ ggf. 24 runde oder eckige flache Holzscheiben (Bastelladen), die mit den Zahlen 1–24 beschriftet werden



Dieser hängende Adventskalender erfreut das Auge.

Vorbereitung:

Fertigen Sie im Vorfeld eine Beispiel-Adventstüte an. Daran können sich Ihre Gäste orientieren. Zusätzlich können Sie schon die Schablonen (z. B. Elch, Stern) aus fester Pappe anfertigen.



Die Vorlagen für die Schablonen finden Sie im Materialbereich und unter www.ppm-online.org/tagespflege.

Bereiten Sie für jeden Gast, der teilnehmen möchte, einen Platz am Tisch vor. Platzieren Sie die Materialien so, dass Ihr Gast das jeweils benötigte Material gut erreichen kann.

Wichtig: Um Verletzungsgefahren zu vermeiden, lassen Sie nur die Gäste mit der Schere arbeiten, die dies feinmotorisch und geistig noch gut umsetzen können.

So schnell ist der dekorative Adventskalender hergestellt

1. Schritt: Alle an Bord

Begleiten Sie Ihre Gäste zum Tisch und helfen Sie beim Platznehmen.

2. Schritt: Das haben wir heute vor

Begrüßen Sie Ihre Gäste und erläutern Sie das **Vorhaben**. Fragen Sie z. B., ob Ihre Gäste früher Adventskalender hatten und ob sie nun Lust haben, Tütchen für den gemeinsamen Kalender zu fertigen.

3. Schritt: Elch und Stern erblicken die Welt

Zeigen Sie die **Schablonen** und helfen Sie ggf. Ihren Gästen, die Umrisse von Elch und Stern auf das gewünschte Papier zu

Die Fortsetzung der Schritt-für-Schritt-Anleitung finden Sie auf der nächsten Seite. →



bringen. Nun können Ihre Gäste die **Figuren ausschneiden**. Unterstützen Sie ggf. Ihre Gäste dabei.

4. Schritt: Dekoration der Tüten

Als Nächstes kleben Ihre Gäste den **Elch** auf die Tüte. Der **Stern** kann aufgeklebt oder an einer Kordel an die Tüte gehängt werden. Die Zahlen können Ihre Gäste auf die Tüte aufmalen, oder Sie versehen eine kleine Holzscheibe mit Zahlen und kleben diese an die Tüte.

Der obere Rand der Tüte kann nun mit dem Dekorations-Klebeband verziert und dadurch gleichzeitig stabiler gemacht werden. Bei diesem Schritt werden Ihre Gäste sicherlich Hilfe brauchen.

Tipp: Die **Dekoration** der Tüten können Sie den **Vorlieben Ihrer Gäste** anpassen, z. B. können die Tüten einfach bemalt oder mit Stickern beklebt werden. **Für die Herren** kann es auch eine Variation beispielsweise mit Autos geben.

5. Schritt: Der Kalender wird aufgehängt

Zuerst bekommt jede Tüte mit Hilfe eines Lochers am oberen Rand 2 Löcher. Durch diese wird die Kordel geführt und zu einem Henkel geknotet. Die Tüten werden an einem Ast aufgefädelt, und diesen können Sie dann an längeren Kordeln bis zum 1. Dezember aufhängen.

Tipp: Damit Sie nicht bohren müssen, können Sie den Ast am Fenster mit Fensterhaken aufhängen. Diese werden einfach oben auf den Fensterrahmen eingehängt. Die Anschaffung lohnt sich, denn Sie können die Haken immer wieder für wechselnde Dekorationen verwenden.

6. Schritt: Befüllen der Kalender

Die **Befüllung** der Kalender sollten Sie besser mit Ihren Kolleginnen und Kollegen **vornehmen**. Denn so bleibt es immer eine kleine **Überraschung**, was wohl an diesem Tag zum Vorschein kommt. Hierbei kommt es nicht auf den Wert an. Auch z. B. ein kleiner Schokoladenriegel zeigt schon die **Geste der Wertschätzung**.

► Sie können die Tütchen zusätzlich mit **schönen Advents-
sprüchen oder Gedichten** füllen. So können alle Ihre Gäs-

te beim Vorlesen der Sprüche einen **Ohrenschaus genießen**. Hier finden Sie Sprüche für den Adventskalender, die Sie auf schönem Papier aufschreiben und in die Tütchen stecken können <https://www.weihnachtsgedichte-sprueche.net/adventskalender-online.html>.

► Im Materialbereich und unter www.ppm-online.org/tagespflege haben wir Ihnen 2 **besinnliche Weihnachtsgedichte** zum Vorlesen angefügt. 

- Auch **kleine Geschenke**, wie z. B. Teebeutel, kleine Tuben Handcreme oder Lippenbalsam, weihnachtlicher Baumschmuck, Postkarten, Duftproben o. Ä., können Ihre Gäste erfreuen. Achten Sie darauf, dass die Geschenke einen ähnlichen Wert haben, sodass sich niemand benachteiligt fühlt. Fragen Sie etwa in Apotheken oder Drogerien nach, ob es Proben von Düften oder Pflegeprodukten gibt.
- Die **Tüte des 24. Dezember** können Sie etwas größer gestalten und **jedem Gast dann ein kleines Geschenk für den Weihnachtsabend** mitgeben.
- **Schnelle Kalendervariation:** Soll es noch schneller gehen, können Sie auch einfach die Tüten mit Nummern versehen und mit einer Wäscheklammer an einer Schnur aufhängen.



Die Last-Minute-Variation: Einfach Tüten mit Nummern versehen und mit Wäscheklammern an einer Schnur befestigen.



Diese zauberhaften Engel aus Papier werden Ihren Gästen gefallen



Diese Papierengel lassen sich **leicht herstellen**. So können Ihre Gäste schnell **Erfolgslebnisse** erzielen, und gleichzeitig werden ihre **Konzentration und die Feinmotorik** gefördert. Die Herstellung ist besonders für Gäste geeignet, die noch gut Papier falten können.

Aber auch Zuschauen ist schon eine schöne Beschäftigung. Daher können **alle Ihre Gäste mit dabei sein**, wenn diese **zauberhaften Engel** entstehen. Die Papierengel sind ein schönes Geschenk. Auch als Baumschmuck für die gemeinsame Weihnachtsfeier sehen die Engel gut aus.



Weihnachtliche Papierengel sind Geschenk und Dekoration zugleich.

Diese Materialien benötigen Sie:

Material pro Engel:

- ▶ 2 Papierbögen nach Wahl (z.B. DIN A4 oder DIN A5)
Sie können farbiges Papier mit und ohne Muster einsetzen oder auch Notenblätter.
- ▶ 1 Holzkugel mit Loch
- ▶ dünner Basteldraht
- ▶ Schere
- ▶ Bastelkleber oder doppelseitiges Klebeband

Vorbereitung: Wie gewohnt, ist es für Ihre Gäste eine Hilfe, wenn Sie einen fertigen Engel als Anschauungsobjekt zum Angebot mitbringen.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass sich Ihre Gäste beim Falten nicht an dem Papier schneiden oder am Draht verletzen.

In nur 4 Schritten sind die weihnachtlichen Papierengel hergestellt

1. Schritt: Das haben wir heute vor

Jeder Engelbauer erhält von Ihnen den 1. Bogen Papier, und Sie erklären anhand des vorbereiteten Engels, was heute her-

gestellt wird. Unterstützen Sie, wie gewohnt, Ihre Gäste je nach ihren Fähigkeiten.

2. Schritt: Der Engel wird gefaltet

Der 1. Papierbogen wird zu einem Fächer gefaltet. Falten Sie mit und unterstützen Sie Ihre Gäste bei Bedarf. Die kurze Seite des Bogens wird ca. 1 cm breit so lange umgeknickt und gefaltet, bis der ganze Papierbogen gefaltet ist. Dieser Fächer ist die 1. Körperhälfte des Engels. Dann kommt der 2. Papierbogen an die Reihe und wird auf die gleiche Art und Weise gefaltet. Dies wird die 2. Körperhälfte des Engels.

Wichtig: Die Papierbögen müssen die gleiche Größe haben, damit der Körper nicht schief wird. Ihre Gäste können aber unterschiedliche Farben für je eine Körperhälfte verwenden.

3. Schritt: Engelsflügel und Körper entstehen

Leiten Sie Ihre Gäste an, nun das jeweils obere Drittel der beiden Papierfächer umzuknicken. Dies sind die Flügel. Nun wird der restliche Körper bzw. die unteren 2 Drittel mit Bastelkleber oder doppelseitigem Klebeband aneinandergeklebt. Dann können Ihre Gäste die umgeknickten Flügel bzw. Fächer einmal an die linke und dann an die rechte Seite des Körpers kleben. Der Engel ist fast fertig, es fehlt nur noch der Kopf.

4. Schritt: Der Engel bekommt seinen Kopf

Schneiden Sie einen dünnen Basteldraht ca. 60 cm lang ab. Stechen Sie den Draht vorsichtig, auf Höhe der Flügel, in der Mitte des Körpers durch und führen Sie die Enden nach oben. Ziehen Sie den Draht so, dass beide Enden gleich lang sind, und verwirbeln Sie ihn. Führen Sie die Drähte durch die Holzkugel. Die überstehenden Seiten werden zur Schlaufe verwirbelt. Diese dient als Aufhängung. Fertig ist der weihnachtliche Papierengel. Vielleicht wollen Ihre Gäste die Engel als Geschenk mit nach Hause nehmen oder die Engel schmücken Ihre Einrichtung.

Weihnachten

*Liebeläutend zieht durch Kerzenhelle,
mild, wie Wälderduft, die Weihnachtszeit.
Und ein schlichtes Glück streut auf die Schwelle
schöne Blumen der Vergangenheit.
Hand schmiegt sich an Hand im engen Kreise,
und das alte Lied von Gott und Christ
bebt durch Seelen und verkündet leise,
dass die kleinste Welt die größte ist.*

Joachim Ringelnatz



Auch Senioren dürfen in der Advents- und Weihnachtszeit Süßes kreativ genießen



Diese Schneemannkekse sind nicht nur für Kinderaugen faszinierend, auch Senioren dürfen genussvoll naschen. Auf dem Tisch verteilt sind diese Schneemannkekse ein **echter Hingucker**, der zum **Schmunzeln und Reden** einlädt – und natürlich zum gemeinsamen Naschen in gemütlicher Runde.

Diese leckere Tischdekoration können Sie als Überraschung vorbereiten und Ihre Gäste erfreuen.

Vielleicht haben Sie aber auch Gäste, die Freude an der Zubereitung der Kekse haben und die Beschäftigung nicht als zu kindgerecht erleben. Achten Sie hierbei auf die Hygienevorgaben Ihrer Einrichtung. Lassen Sie z. B. Ihre Gäste Einmalhandschuhe anziehen und achten Sie genau auf eine hygienische Zubereitung, da die Speise weder gekocht noch gebacken wird. Wir wünschen Ihnen und Ihren Gästen viel Freude mit den kreativen Süßigkeiten.

Wichtig: Achten Sie auf Ernährungsvorgaben, Nahrungsunverträglichkeiten und Allergien. Besorgen Sie z. B. Zutaten, die für Diabetiker geeignet sind.



Diese Materialien benötigen Sie:

Pro Schneemannkeks:

- ▶ 1 quadratischen Schokoladen-Dominostein
- ▶ quadratisch zugeschnittenes Esspapier als Hutrand (kann auch weggelassen werden)
- ▶ 2 weiße Schokoladenkugeln
- ▶ 1 Keks (selbst gebacken oder gekauft)
- ▶ 1 TL Puderzucker, der mit etwas Wasser verrührt wird (Zuckerglasur als Kleber)
- ▶ ggf. Essperlen als Augen und schwarze und rote Lebensmittelfarbe, um Knöpfe und Mund aufzumalen (können auch weggelassen werden)

1-2-3 ... fertig ist die Leckerei

Der Keks bildet die Basis. Auf diesen kleben Sie mit Zuckerglasur 2 Schokoladenkugeln aufeinander. Ebenso werden Esspapier und Dominostein mit Zuckerglasur darüber befestigt. Schon ist der **Schneemannkeks** zu erkennen. Wenn Sie möchten, können Sie noch Essperlen als Augen mit Zuckerglasur ankleben und mit Lebensmittelfarbe einen roten Mund und Knöpfe aufmalen.

Variation:

Kekslichter sind auch schnell hergestellt. Dazu brauchen Sie nur einen größeren Keks als Unterlage. Darauf befestigen Sie aufrecht ein Keksröllchen mit Zuckerglasur. Nun nur noch mit Zuckerglasur eine Mandel als Licht auf dem Keksröllchen befestigen. Fertig sind **die leckeren Tischdekorationen, die das Auge und den Gaumen erfreuen.**





So einfach gestalten Sie eine Zeitreise in die Kindheit und Jugend Ihrer Gäste mit Demenz



Gestalten Sie Ihr Erinnerungsangebot z. B. mit unterschiedlichen Impulsen aus der Zeitgeschichte der Jugend und Kinderzeit Ihrer Gäste. Mit Bildern, Musikstücken, Alltagsgegenständen oder Rezepten der Vergangenheit Ihrer Gäste mit Demenz versuchen Sie, angenehme Erinnerungen zu wecken. Orientierte Menschen werden es ebenso genießen wie Demenzerkrankte, eine gedankliche Zeitreise mithilfe von Materialien zu unternehmen. Ihre Gäste mit einer Demenz sind auf Materialien angewiesen, um sich erinnern zu können.



Auf Zeitreise in die Vergangenheit

Schritt-für-Schritt-Anleitung: Eine wohltuende Zeitreise in die Vergangenheit

Dieses Erinnerungsangebot können Sie in einer Einzelbegleitung anbieten. Es eignet sich aber auch als Gruppenangebot. Hier können alle Ihre Gäste mitmachen.



Auf Zeitreise: Sich gemeinsam erinnern macht Freude.

1. Schritt: Zeitrecherche und Materialsammlung

Suchen Sie nach Informationen und Materialien (Bildern, Musik, Gegenstände) aus der Jugendzeit und Kindheit Ihres Gastes mit Demenz.

Folgende Rubriken eignen sich z. B.: Kleidung, Musik, Autos, Filme, Jugendtrends, Reiseziele, Werbung, Alltagsgegenstände, typische Rezepte, typische Süßigkeiten, Schulunterricht, technische Errungenschaften, Zeitschriften dieser Zeit.

Quellen zur Informations- und Materialsammlung: Im Internet finden Sie viele Hinweise. Auch auf Flohmärkten oder Secondhandbörsen sind Sie sicherlich schon unterwegs. Vielleicht können Ihnen auch Angehörige Fotos oder Gegenstände zur Verfügung stellen?

2. Schritt: Materialien wecken Erinnerungen

Suchen Sie sich z. B. ein bis 2 Themen heraus, mit denen Sie das Erinnerungsangebot gestalten wollen. Sie können im Vorfeld auch Ihre Gäste fragen, welche Themen sie begeistern. Legen Sie die Materialien auf den Tisch. Stellen Sie diese vor und lassen Sie sie von Ihren Gästen erkunden.

3. Schritt: Gespräche aus der Zeitkapsel

Sicherlich kommen allein schon durch die Materialien Erinnerungen und Reaktionen Ihrer Gäste zum Vorschein. Sie können das Gespräch zusätzlich mit Fragen anregen. Zum Thema „Mode“ können Sie z. B. fragen: „Haben Sie auch solche Kleider getragen?“ „Welche Mode hat Ihnen gut gefallen?“ „Haben Sie sich für Mode interessiert?“ Kann ein Gast mit Demenz nicht mehr so gut sprechen, können Sie ihm **Dinge in die Hand geben** und beobachten, ob sie ihm gefallen. Vielleicht möchte er den Gegenstand länger halten oder gibt ihn gleich weiter. Materialien mit unterschiedlicher Oberfläche geben Ihrem Gast **taktile Spürinformationen**.



Die Zeitreise lebendig werden lassen: Dinge in die Hand nehmen und spüren.

4. Schritt: Dank und Dokumentation

Bedanken Sie sich für die anregende Erinnerungsrunde bei Ihren Gästen. Hat ein Gast mit Demenz mit Freude auf ein Thema oder einen Gegenstand reagiert, dokumentieren Sie dies. So können Sie und Ihre Kollegen Ihrem Gast mit diesen Informationen immer wieder wertschätzende Erinnerungsangebote machen.

Schlüsselwörter: Erinnerungspflege die Freude und Sicherheit im Alltag gibt

Schlüsselwörter sind Wörter, die für Ihren Gast mit Demenz mit positiven Gefühlen verbunden sind. Es können teilweise auch Sätze sein, die Ihrem Gast Sicherheit geben können. Manchmal werden Sie diese Wörter eher durch Zufall entdecken, wenn Sie merken, dass sich die Stimmung Ihres Gastes verbessert, sobald er das Wort hört. So freute sich z. B. Frau Meyer, wenn sie den Namen ihres Hundes „Paulchen“ hörte. Sie liebte „Paulchen“ und erzählte freudig, wie gehorsam er war. Das Reden über ihren Hund genoss sie sichtlich, sie lächelte und wirkte entspannt. **Literaturtipp:** „Mutti lässt grüßen ...“ Biografiearbeit und Schlüsselwörter in der Pflege von Menschen mit Demenz. Margarete Schneeberger, Sonja Jahn, Elfriede Marino, Schlütersche Verlagsgesellschaft, 2013.



Besinnliche Angebote für Weihnachtsmuffel



Vielleicht gibt es unter Ihren Gästen auch Personen, die die Themen „Advent“ und „Weihnachten“ aus persönlichen / kulturellen Gründen nicht so mögen oder sogar regelrechte „Weihnachtsmuffel“ sind. Dann können Sie sich auch auf das Thema „Winter“ konzentrieren. Lesen Sie z.B. besinnliche und humorvolle Wintergedichte vor und unterhalten Sie sich darüber, ob die Gedichte gefallen. Vielleicht haben Ihre Gäste noch Lieblingsgedichte, die Sie dann auch vorlesen können.

Besinnliche Wintergedichte regen zum Gespräch an

Die hohen Tannen

*Die hohen Tannen atmen heiser
im Winterschnee, und bauschiger
schmiegt sich sein Glanz um alle Reiser.
Die weißen Wege werden leiser,
die trauten Stuben lauschiger.*

Rainer Maria Rilke

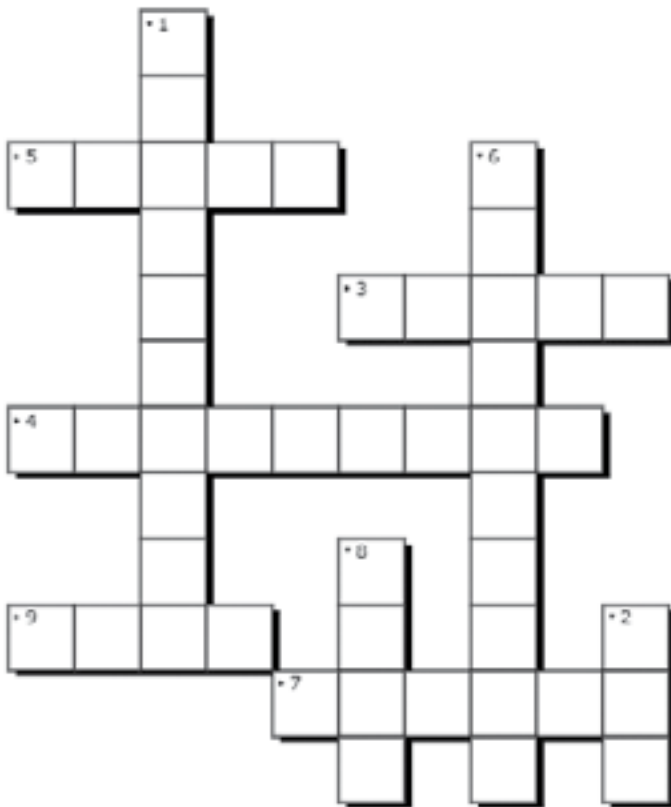
Die drei Spatzen

*In einem leeren Haselstrauch,
da sitzen drei Spatzen, Bauch an Bauch.
Der Erich rechts und links der Franz
und mittendrin der freche Hans.
Sie haben die Augen zu, ganz zu,
und obendrüber, da schneit es, hu!
Sie rücken zusammen dicht an dicht,
so warm wie Hans hat's niemand nicht.
Sie hör'n alle drei ihrer Herzlein Gepoch.
Und wenn sie nicht weg sind, so sitzen sie noch.*

Christian Morgenstern

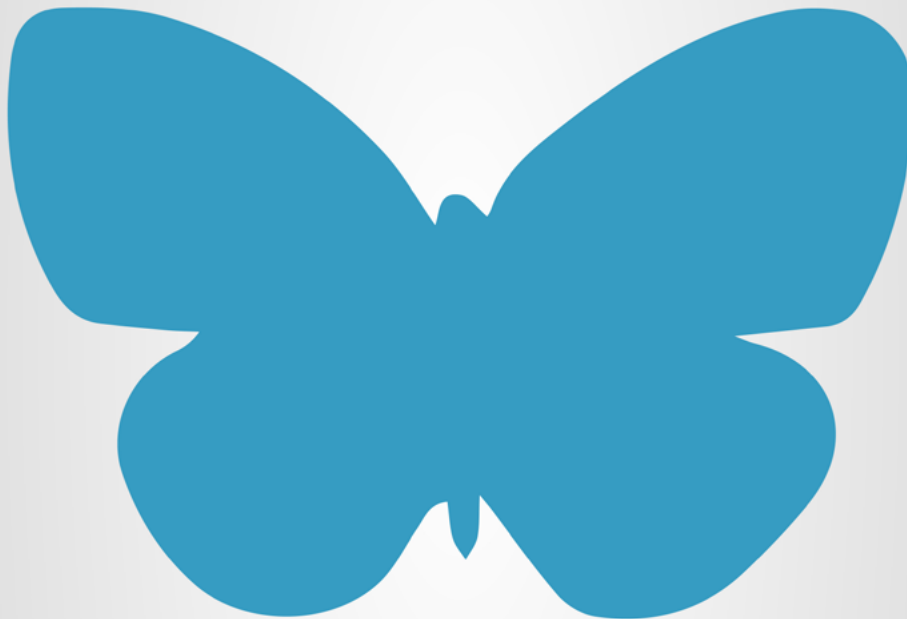


Für Weihnachtsmuffel bleiben noch besinnliche und humorvolle Wintergedichte, die vorgelesen werden können.



1. Welche Schuhe haben keine Sohlen?
2. Ein Heißgetränk
3. Was wärmt den Hals?
4. Was fährt ohne Räder den Berg hinunter?
5. Hilfe gegen Erkältung: heiße Milch mit
6. Kinder bauen aus Schnee gern einen
7. Wie geht das Lied weiter? ABC die Katze lief im
8. Wie nennt man einen Spielball beim Eishockey?
9. Dieses kleine Tier hält Winterschlaf

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>



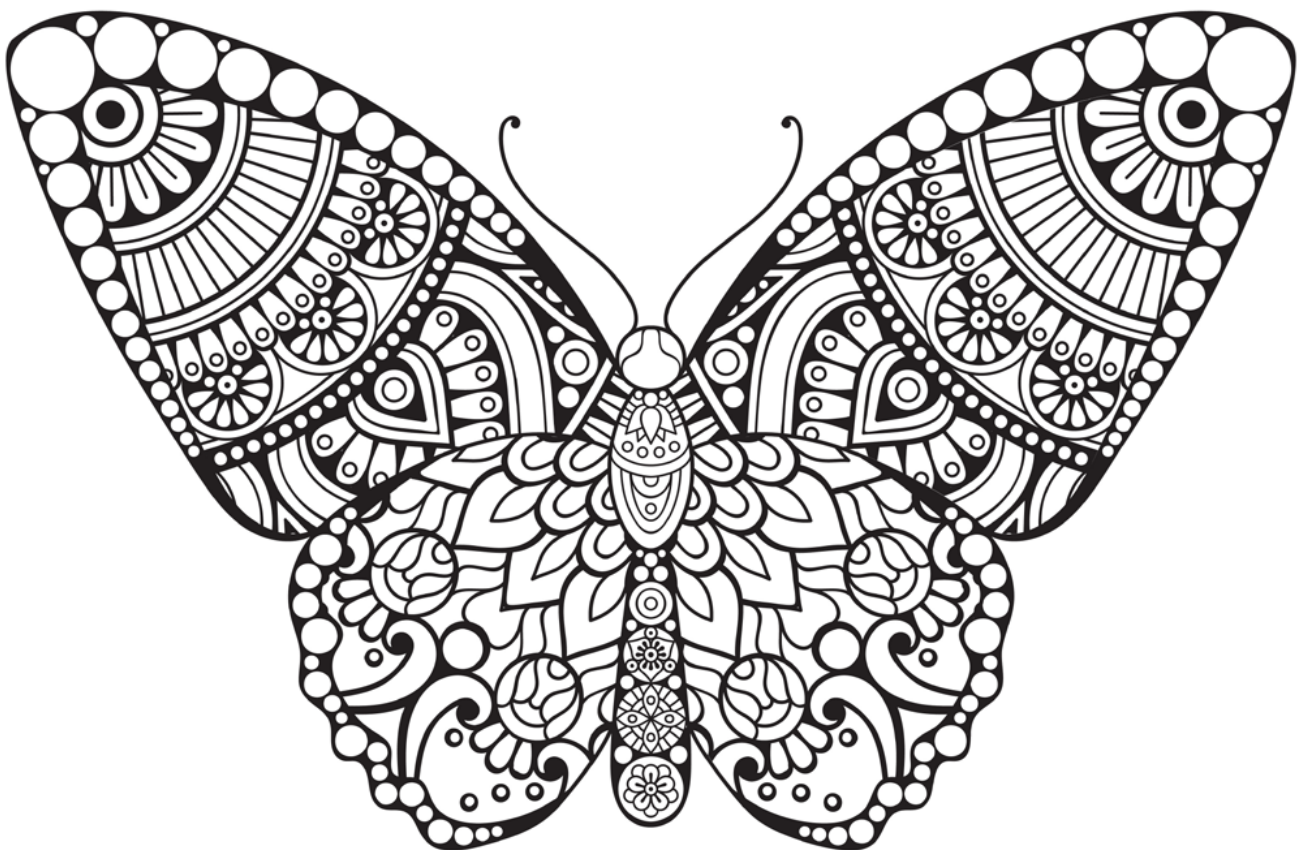
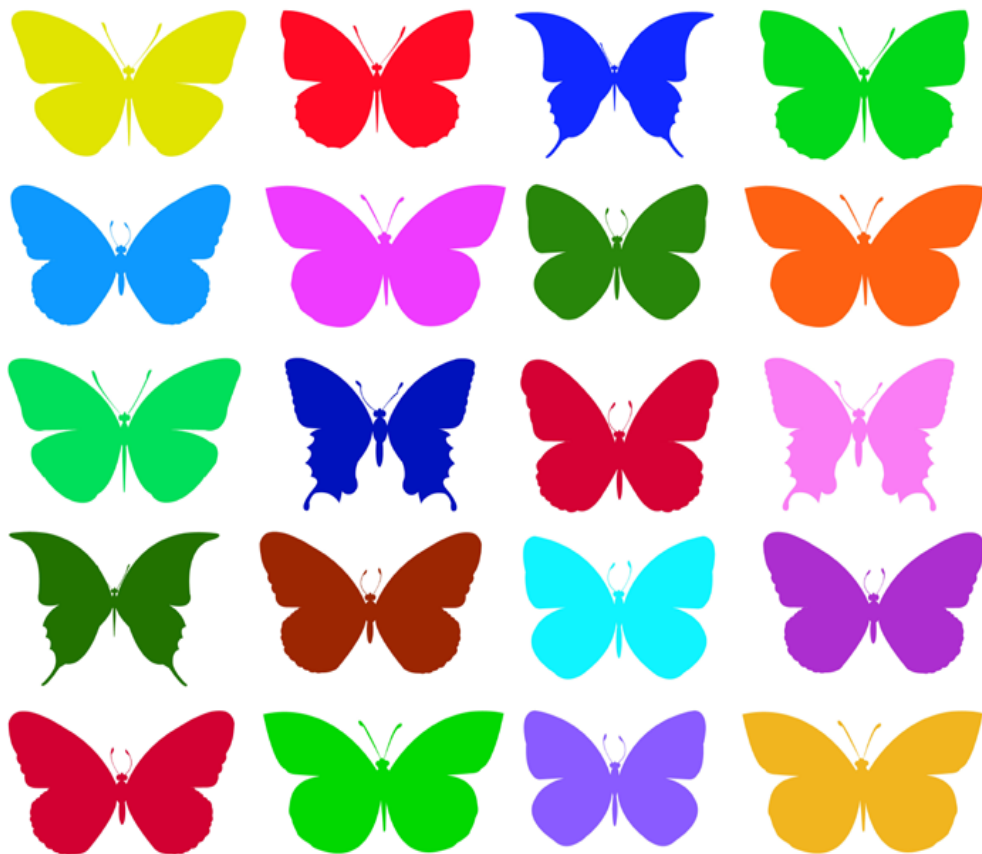
Winterfreuden

Hier haben sich Wörter zum Thema "Winter" versteckt. Gehen Sie auf die Suche und kreisen Sie die Wörter ein. Die Wörter sind senkrecht und waagrecht zu finden.

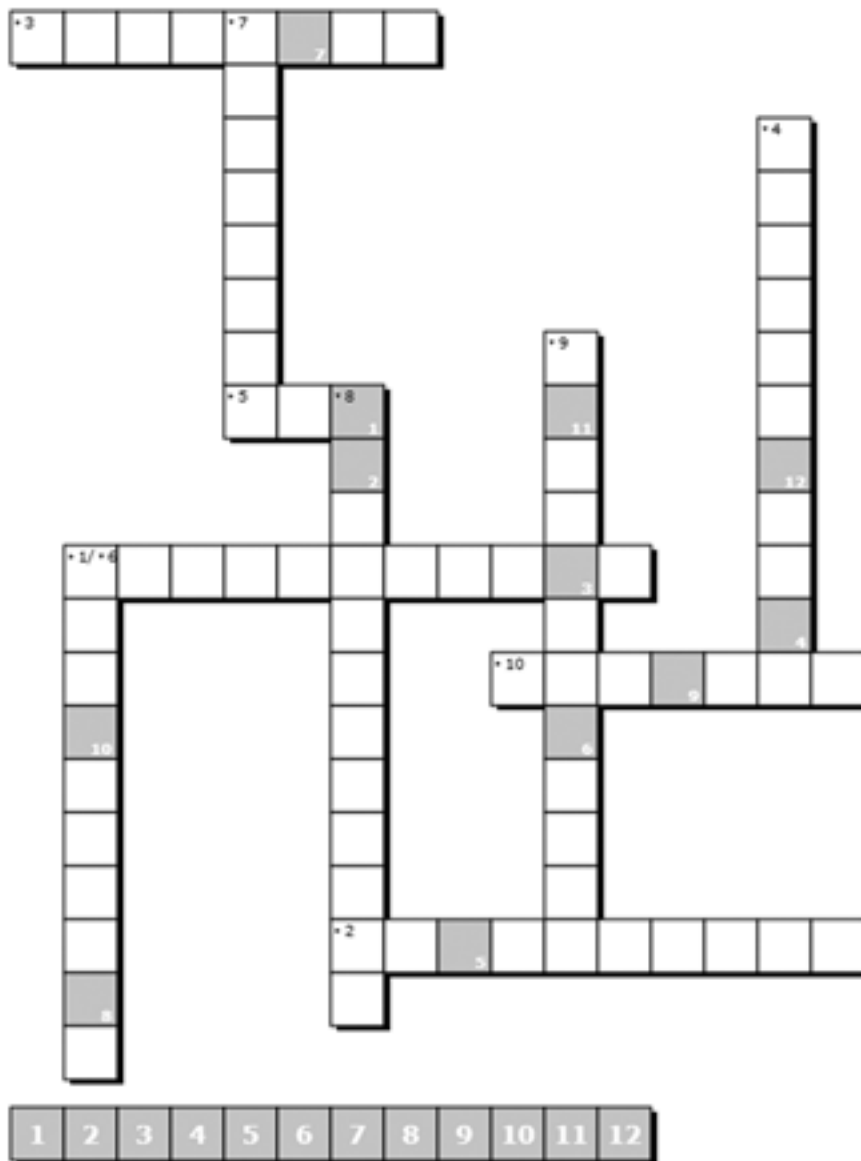
N	K	E	R	Z	E	A	G	P	F	W	D	W	W	N	Q	K
N	O	Q	K	G	K	T	S	C	H	N	E	E	M	A	N	N
V	L	O	F	E	N	B	X	Q	V	V	G	I	S	R	F	E
L	P	R	A	V	H	T	M	Ü	T	Z	E	A	G	O	T	S
Y	K	S	E	C	H	I	H	H	B	A	T	S	U	M	J	R
A	N	C	W	E	S	P	A	Z	I	E	R	G	A	N	G	S
V	S	H	Q	R	N	C	E	B	D	K	K	X	U	R	N	F
W	T	L	H	L	B	Y	Y	P	Q	A	R	X	K	V	B	A
O	O	I	Z	B	H	A	N	D	S	C	H	U	H	E	Q	U
T	K	T	Q	V	M	X	R	F	R	X	W	V	Y	C	X	Q
G	R	T	X	S	C	H	N	E	E	F	L	O	C	K	E	F
B	O	S	O	M	Y	C	S	U	Y	I	M	F	F	J	M	R
K	T	C	N	F	S	G	V	V	F	N	F	E	A	C	J	A
A	G	H	T	J	C	A	S	C	H	N	E	E	B	A	L	L
K	T	U	P	O	H	G	K	U	H	J	C	H	K	W	Q	X
A	H	H	K	K	A	H	G	S	C	H	L	I	T	T	E	N
O	Z	L	H	X	L	B	P	Y	Y	U	W	F	U	V	J	Z

Diese Wörter sind versteckt:

- | | | |
|----------------|-----------------|--------------|
| 1 Schlittschuh | 2 Kakao | 3 Schneeball |
| 4 Mütze | 5 Handschuhe | 6 Schal |
| 7 Ofen | 8 Schneemann | 9 Schlitten |
| 10 Spaziergang | 11 Schneeflocke | 12 Kerze |







Die Fragen:

- | | |
|---|---|
| 1. Was schützt vor Sonnenstrahlen? | 6. Beliebte Sitzgelegenheit am Strand |
| 2. Auf was liegt es sich bequem in der Sonne? | 7. Kleidung zum Schwimmen |
| 3. Was kann man am Strand bauen? | 8. Schützt die Augen vor Sonne |
| 4. Welche Blume trägt die Sonne im Namen? | 9. Damit kann man entspannt auf dem Wasser liegen |
| 5. Beliebte Speise im Sommer | 10. Beliebtes Reiseziel im Sommer |



Regenbogenlied

*Wer den Regenbogen sieht,
durch die bunte Brücke zieht,
für den ist der Tag so schön
und voller Wunder.*

*Wer die sieben Farben kennt
und sie recht beim Namen nennt,
für den kommt der Regenbogen
bisschen runter.*

*Rot, Orange, Gelb und Grün
sind im Regenbogen drin,
Blau und Indigo geht's weiter
auf der Regenbogenleiter
und dann kommt das Violett,
sieben Farben sind komplett.*

Reinhard Lakomy

Weihnachten

*Liebeläutend zieht durch Kerzenhelle,
mild, wie Wälderduft, die Weihnachtszeit.
Und ein schlichtes Glück streut auf die Schwelle
schöne Blumen der Vergangenheit.
Hand schmiegt sich an Hand im engen Kreise,
und das alte Lied von Gott und Christ
bebt durch Seelen und verkündet leise,
dass die kleinste Welt die größte ist.*

Joachim Ringelnatz



Beerenrätsel

Finden Sie die versteckten Beeren in diesem Rätsel.

K	R	H	E	I	D	E	L	B	E	E	R	E
B	R	D	S	L	W	K	S	W	M	G	W	Y
W	G	B	B	R	O	M	B	E	E	R	E	X
G	T	T	P	E	O	S	X	U	Q	I	Y	J
P	S	T	A	C	H	E	L	B	E	E	R	E
Q	U	C	U	L	E	N	E	V	I	I	I	T
X	F	N	U	X	T	X	I	I	F	G	E	K
J	O	H	A	N	N	I	S	B	E	E	R	E
G	A	O	I	T	L	N	V	I	J	S	D	L
D	B	K	O	G	R	B	Y	B	D	H	U	U
D	N	F	K	R	H	I	M	B	E	E	R	E
J	B	O	U	J	R	S	F	H	D	K	L	B
P	Y	Y	C	E	R	D	B	E	E	R	E	T

Diese Wörter sind versteckt:

- | | | |
|-------------------|------------------------|----------------------|
| 1 <u>Himbeere</u> | 2 <u>Johannisbeere</u> | 3 <u>Heidelbeere</u> |
| 4 <u>Erdbeere</u> | 5 <u>Stachelbeere</u> | 6 <u>Brombeere</u> |









Markt und Straßen stehn verlassen

*Markt und Straßen stehn verlassen,
Still erleuchtet jedes Haus,
Sinnend geh' ich durch die Gassen,
Alles sieht so festlich aus.*

*An den Fenstern haben Frauen
Buntes Spielzeug fromm geschmückt,
Tausend Kindlein stehn und schauen,
Sind so wunderstill beglückt.*

*Und ich wandre aus den Mauern
Bis hinaus in's freie Feld,
Hehres Glänzen, heil'ges Schauern!
Wie so weit und still die Welt!*

*Sterne hoch die Kreise schlingen,
Aus des Schnees Einsamkeit
Steigt's wie wunderbares Singen –
O du gnadenreiche Zeit!*

Joseph von Eichendorff

