



Sommerzeit

**KURZ-
AKTIVIERUNGEN**

für ältere Menschen und
Demenzbetroffene

Mit **25**
Kopier-
vorlagen!

schlütersche



Sommerzeit

KURZAKTIVIERUNGEN

für Senioren und Menschen
mit Demenz

Mit Beiträgen von:

Irén Beer-Kuhner

Renate Dopatka

Birgit Henze

Martina Rühl

Bernd Saal

Monika Twachtmann

Susann Winkler

der Redaktion „Pflege“ der
Schlüterschen Verlagsgesellschaft





pflegebrief – die schnelle Information zwischendurch
Anmeldung zum Newsletter unter www.pflegen-online.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-0835-1 (Print)

ISBN 978-3-8426-9059-2 (PDF)

ISBN 978-3-8426-9060-8 (EPUB)

© 2020 **Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,**
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden. Alle Angaben erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Autors und des Verlages. Für Änderungen und Fehler, die trotz der sorgfältigen Überprüfung aller Angaben nicht völlig auszuschließen sind, kann keinerlei Verantwortung oder Haftung übernommen werden. Die im Folgenden verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen stehen immer gleichwertig für beide Geschlechter, auch wenn sie nur in einer Form benannt sind. Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, ohne dass dieses besonders gekennzeichnet wurde.

Titelbild: geraria – stock.adobe.com
Covergestaltung: Kerker + Baum, Büro für Gestaltung, Hannover
Layout: MP Grafikdesign, Lehrte
Druck: Silber Druck oHG, Lohfelden

schlütersche



Inhalt

Inhalt	3
Einführung	6
Blumen und Kräuterduft	8
Wörtersammlung „Blumen“	9
Bienen	10
Summ, summ, summ	11
Sommerküche mit Honig	12
• Honig-Erdbeer-Bananen-Shake	
• Zitronen-Honig-Limonade	
• Joghurt-Honig-Eis	
• Leichte Möhren-Honig-Suppe	
Bienen und Schmetterlinge	14
Bauernregeln „Tiere“	15
Bilderrätsel Marienkäfer	16
Handgymnastik	17
Ausflug in die Vergangenheit	18
Haus & Garten: das Quiz	20
Lückenreim	21
Ab in den Urlaub	22
Ballspiele	23
Strandleben	24
Hurra, wir fahren ans Meer	26
Kofferpacken	28
Europa	29
In die Ferne fliegen	30
Luftfahrzeuge	31



Die dunklen Wolken	32
Wortkette Urlaub	34
Sommer	35
Wochenmarkt	36
Der Mensch lebt nicht von Brot allein	37
Der Einkaufszettel	38
Das Garten-Alphabet	39
Sprichwörter „Garten“	40
Geh' aus mein Herz – Sitztanz	41
Sommer im Wald	42
Blumen-Memo	44
Picknick im Garten	48
Bauernregeln „Garten“	49
Knospen	50
Es stand ein Veilchenstrauß	51
Die Hochzeitsfeier	52
Sommerzeit ist Erdbeerzeit	54
• Erdbeerkäsekuchen ohne Backen	
• Erdbeermarmelade	
• Erdbeerquark mit Sahne	
Fensterdeko „Früchte“	56
Wörtersammlung „Erdbeere“	58
Erdbeerernte	59
Erdbeerlese	60
Gartenparty	62
Sommerfest-Dekoration	64
Würstchen grillen	66
• Guacamole	
• Ketchup	



Der Sommer	67
Handgymnastik	68
Das Gras wachsen hören	70
Sommernacht	72
Tierisches	73
Sommerwitze	74
Bauernregeln „Landwirtschaft“	75
Welche Blüte gehört zu welcher Sommerblume?	76
Besuch im Zoo	78
Die Katze Nelly	79
Zoo-Puzzle	80
Finde die Tiere	84
Im Ruderboot	86
Eine Seefahrt, die ist lustig!	87
Sonne, liebe Sonne	88
Der schöne Schmetterling	89
Bilderrätsel Schmetterling	90
Sommerzeit ist Insektenzeit	91
Grashüpfer	92
Eis-ABC	93
In der Eisdiele	94
Eis-Rätsel	95
Selbstgemachtes Eis – lecker!	96
Sehnsucht	98
Sehnsucht nach Sommer	99
Sommerquiz zum Schluss	100
Bildnachweis	101
Literatur	102
Verzeichnis der Lieder und Gedichte	103



Einleitung

Sommer – die Jahreszeit, die voller Wärme und Lebensfreude steckt. Die Natur ist im Höhenflug: Alle Pflanzen gedeihen, reifen und tragen erste Früchte; die Wildtiere sind mit der Aufzucht ihrer Nachkommen beschäftigt und wir Menschen genießen das Wetter, das Licht und das sommerliche Lebensgefühl. Die ganze Pracht des Sommers kommt in der Vielfältigkeit und dem Überfluss der Natur zutage.

Greifen Sie diese Fülle auf und bringen Sie die Zeit und die Magie des Sommers in Ihre Einrichtung: Schöpfen Sie aus dem Fundus vergnüglicher und kurzweiliger Aktivierungen dieses Arbeitsbuches und erfreuen Sie Ihre Bewohner und Bewohnerinnen. Seien es kurze Einheiten mit Rätseln oder Biografiearbeit, heitere Bewegungsspiele oder gemeinsames Sinneserleben – für jeden Anlass und jeden Menschen finden Sie die passende Beschäftigung. Gerade auch für Demenzbetroffene gibt es diverse Möglichkeiten, die Sommerzeit zu genießen.

Die einzelnen Themen und Übungen der Aktivierungen sind bestens auf die Erfahrungen und Biografien der älteren Menschen abgestimmt und in der Praxis erprobt – die vorliegenden Einheiten wurden von absoluten Experten im Bereich der Sozialen Betreuung entworfen und beruhen auf ihren guten Erfahrungen. Somit können Sie sicher sein, Ihrer anspruchsvollen und schwierigen Betreuungsaufgabe gerecht zu werden, geeignete Angebote anzubieten und so die unterschiedlichen Bedürfnisse der Senioren zu berücksichtigen.

Bitte beachten Sie die folgenden Prinzipien bei der Arbeit mit diesem Buch.

Themenauswahl und Zielgruppen:

Sämtliche Inhalte der Übungseinheiten haben einen Bezug zur Lebenswelt von Senioren und Seniorinnen. So werden Erinnerungen geweckt, das freie Erzählen wird angeregt. Besonders für Demenzbetroffene geeignet sind dabei ritualisierte Abläufe und Strukturen wie die von bekannten Gedichten, Liedern und Sprichwörtern. Eher ungeeignet sind hier hingegen Witze, die mit ihrem hintergründigen Humor nicht mehr verstanden werden. Daran erfreuen sich dafür die kognitiv nicht eingeschränkten Bewohner/innen. Bei der Auswahl der Übungen sollten Sie daher immer Ihre Zielgruppe vor Augen haben und genau überlegen, welche Einheit Sie wem anbieten.

Zur einfacheren Zuordnung haben wir die Übungen für Sie bereits mit den Rubriken auf Seite 7 charakterisiert. Sie finden die entsprechenden Symbole jeweils oben rechts oder links auf den Seiten. Kopiervorlagen sind mit diesem Symbol gekennzeichnet.



In diesem Buch wird aus Vereinfachungsgründen die männliche Ansprache benutzt, grundsätzlich sind aber alle Geschlechter angesprochen.

Viel Spaß und Freude beim gemeinsamen Genießen der Sommerzeit!



Rubriken



BIOGRAFIE/
ERINNERN

Biografie/Erinnern:

Nutzen Sie jegliche Bezüge der Übungseinheiten, die sich zur Biografie Ihrer Bewohner/innen herstellen lassen. So kommen Sie miteinander ins Gespräch und schwelgen in Erinnerungen. Unterstützen Sie die jeweiligen Übungen möglichst mit passenden Gegenständen, Bildern und Utensilien, die sie zur jeweiligen Maßnahme mitbringen. Das können – wie etwa beim „Strandleben“ auf den Seiten 24/25 angeregt – Dinge sein, die mit dem Thema im Zusammenhang stehen. In diesem Beispiel also alles, was einem am Strand begegnet: Sonnenhüte, Muscheln, Handtücher, Sonnenbrillen usw. Gerade Demenzbetroffenen fällt es so leichter, eigene Assoziationen und Erinnerungen abzurufen.

Der Umgang mit den Erinnerungen der Senioren sollte stets wertschätzend, respekt- und verantwortungsvoll erfolgen – egal, ob die subjektiven Erinnerungen den tatsächlichen historischen Abläufen der Zeitgeschichte entsprechen.



AKTIVITÄT/
BEWEGUNG

Aktivität/Bewegung:

Alle Bewegungsübungen sind in kleine Geschichtchen eingebettet, um einen Alltags- und somit auch biografischen Bezug herzustellen. Gerne können Sie die Geschichten und entsprechenden Bewegungsabläufe verändern und „neu erfinden“. Alles, was Spaß macht, ist erlaubt. Wichtig ist aber, dass jede/r die Übung nur soweit ausführt, wie er/sie kann! Es geht hier nicht um die „perfekt ausgeführte Lektion“!



SINNES-
ERLEBEN

Sinneserleben:

Einheiten aus dieser Rubrik sind vielfach für Demenzbetroffene sehr wertvoll – die Bewohner/innen werden auf ihren basalen Ebenen wie dem Fühlen, Riechen, Schmecken, Hören angesprochen. Ihre kognitiven Einschränkungen stehen nicht im Vordergrund. Manchmal kosten diese Übungen etwas mehr Zeit und Vorbereitung – es lohnt sich aber!

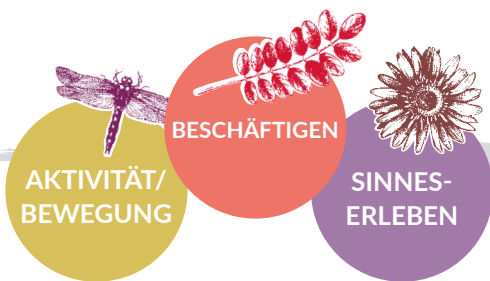


BESCHÄFTIGEN

Beschäftigen:

Kleine Rätsel, praktische Übungen und gemeinsame Aktivitäten stehen hier im Fokus: Je nach Grad der Einschränkung, sind viele dieser Einheiten auch für Demenzbetroffene geeignet. Reflektieren Sie dennoch, ob und was Sie ihnen anbieten, denn ein potenzielles Versagen kann zu Frust und Ängsten führen. Daher ist weniger manchmal mehr – stecken Sie die Ziele nicht zu hoch. Bekannte Lieder, Gedichte und Sprichwörter bieten hier gute Anknüpfungspunkte.





Blumen- und Kräuterduft

Sommerblumen und -kräuter duften in allen möglichen Variationen – betörend, frisch, süß usw. Sie tun dies, um zum einen Bienen anzulocken und sich so fortzupflanzen oder sich andererseits vor Fressfeinden zu schützen.

Für uns Menschen sind die meisten Blumendüfte sehr wohlriechend. Viele Duftnoten sind daher Bestandteile von Parfums oder Körperpflegeprodukten, da wir den Duft gerne „an uns haben“. Düfte wirken sogar auf unser Wohlbefinden und können Einfluss auf unseren Gemütszustand nehmen.

Nutzen Sie diese Möglichkeiten und stellen Sie zusammen mit den Teilnehmern duftende Blumen- und Kräutersträuße zusammen. Dekorieren Sie damit die Räumlichkeiten – so haben Sie den doppelten Effekt: schöne Sommerdekoration und wohltuende Düfte. Beides kann sich positiv auf alle Bewohner und Mitarbeitende auswirken.

Folgende Wirkungen werden diesen einzelnen Düften zugesprochen, die wir „vor der Haustür“ finden können:

Fichtennadel:	anregend, belebend
Geranie:	entspannend
Jasmin:	stresslindernd und krampflösend
Kamille:	harmonisierend, beruhigend
Lavendel:	beruhigend, besänftigend und entspannend
Melisse:	stresslindernd, antidepressiv, harmonisierend
Oregano:	entspannend, atemerleichternd
Rose:	beruhigend, stimmungssteigernd und aphrodisierend
Rosmarin:	vitalisierend
Thymian:	beruhigend, entspannend

Tip
Vielleicht können Sie die Blumen und Kräuter sogar vorab im Garten gemeinsam mit den Teilnehmenden pflücken!?





Rätseln, malen, bewegen ... Aktivierungen rund um den Sommer!

Sommer bedeutet Licht, Wärme, Farben und Düfte. Für viele Menschen ist der Sommer die schönste Jahreszeit – das Leben findet so oft wie möglich im Freien statt, im Garten blühen die Blumen, die Urlaubsreise steht unmittelbar bevor, die Abende sind mild.

Viele Senioren erinnern sich gut an die zahlreichen Sommer ihres Lebens: an Reisen mit der Familie, an fröhliche Gartenpartys, an den Geschmack frisch gepflückter Erdbeeren, an laue Sommernächte am Meer oder in den Bergen.

Dieses Buch knüpft an jene Erinnerungen an und aktiviert auf vielfältige Weise mit:

- Liedern und Gedichten,
- Rätseln und Geschichten,
- Biografiearbeit,
- Sinneserfahrungen sowie
- Bewegungsrunden.

Ohne lange Vorbereitung oder großen Aufwand können Betreuungs- und Pflegekräfte in die praktische Aktivierungsarbeit einsteigen und Menschen mit und ohne Demenz zu mehr Lebensqualität verhelfen. Dabei lässt sich für jeden etwas Passendes finden, egal ob und inwieweit Teilnehmer kognitiv beeinträchtigt sind.

Das Plus: Viele Vorschläge sind als Kopiervorlage angelegt und können direkt genutzt werden – ein Riesenfundus an Ideen für Betreuungs-kräfte, Alltagsbegleiter und pflegenden Angehörige.



ISBN 978-3-8426-0835-1



9 783842 608351