



Herbst- zauber

**KURZ-
AKTIVIERUNGEN**

für ältere Menschen und
Demenzbetroffene

Mit **25**
Kopier-
vorlagen!

schlütersche



Herbstzauber

KURZAKTIVIERUNGEN

für Senioren und Menschen
mit Demenz

Mit Beiträgen von:

Renate Dopatka

Birgit Henze

Ursula Oppolzer

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 978-3-8426-0818-4 (Print)

ISBN 978-3-8426-9022-6 (PDF)

© 2019 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 - adobe.stock.com
Covergestaltung: Kerker + Baum, Büro für Gestaltung, Hannover
Layout: MP Grafikdesign, Lehrte
Druck: Silber Druck oHG, Lohfelden

schlütersche



Inhalt

Inhalt	3
Einführung	6
Spätherbst	8
Herbstgenuss aus der Küche	9
Waldfrüchte sammeln	10
Viele unterschiedliche Bäume	11
Dies ist ein Herbsttag	12
Der Blätterregen	13
Welches Blatt zu welchem Baum?	14
Fröhlicher Blättertanz	16
Blätter im Wind	17
Herbsträtsel	18
Herbst-Reime	19
Der Fluss	20
Der Waldspaziergang	22
Redewendungen zum Thema Wald	23
Der Brei aus Grieß	24
Bauernregeln 1	25
Verklärter Herbst	26
Die Weinprobe	27
Weinlese	28
Bunt gemischt	29
Der Weingenuss	30
Herbst-Reime	31
Herbst-Sprichwörter	32
Das ist ein reicher Segen.....	33



Apfelernte.....	34
In meinem kleinen Apfel	35
Einkochen von Obst und Gemüse	36
• Apfelmus mit Vanille (3–4 Gläser)	
• Zwetschgenkompott (8 Gläser)	
• Pikanter Kürbis (3–4 Gläser)	
• Apfel-Birne-Aufstrich (4–5 Gläser)	
Etiketten	38
Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland	42
Obst pflücken	43
Haus & Garten: das Quiz	44
Das Samenkorn	45
Feuer machen	46
Stab „erklettern“	47
Apfelkuchen backen	48
Teestunde	49
Wortkette und Geschichte	50
Amsel	51
Gemüse sortieren	52
Witze	54
Bauernregeln 2	55
Ein guter Tipp für Regentage	56
Herbstlied	58
Knackiger Herbst	59
Rot, Rot, Rot	60
Erntezeit	61
Gemüse-Saisonkalender	62
Gemüse	63
Gemüse-Memo	64



Suppenzeit	68
Suppe auslöffeln	69
Kürbissuppe kochen	70
Bauernregeln 3	71
Herbstmotive	72
Der geliehene Regenschirm	76
Einladung zur Kirmes	78
Karussell	79
Kirmesbesuch	80
Luftballons in der Luft	81
Jahrmarktschätze	82
Dosenwerfen	83
Spiegelkabinett	84
Oktoberfest und Schuhplattler	85
Riesenrad	86
Jahrmarkt-ABC	87
Lückenreim	88
Jahrmarktsfreude	89
Liebe	90
Zweifle an der Sonne Klarheit	91
Warum heiratet man?	91
Puzzle	92
Das Loch in der Hosentasche	96
Kaffeeklatsch	98
Windlichter	99
Herbstquiz zum Schluss	100
Bildnachweis	101
Literatur	102
Verzeichnis der Lieder und Gedichte	103



Einleitung

Herbst – seine Vielfältigkeit lässt diese Jahreszeit zu etwas ganz Besonderem werden. Das Wetter, die Natur und ihre Früchte und die damit verbundenen Aktivitäten bieten unendliche Möglichkeiten, den Herbst zu feiern und zu genießen.

Greifen Sie diese Vielfältigkeit auf und bringen Sie den Zauber des Herbstes in Ihre Einrichtung: Schöpfen Sie aus dem Fundus vergnüglicher und kurzweiliger Aktivierungen dieses Arbeitsbuches und erfreuen Sie Ihre Bewohner/innen. Seien es kurze Einheiten mit Rätsel oder Biografiearbeit, heitere Bewegungsspiele oder gemeinsames Sinneserleben – für jeden Anlass und jede/n Bewohner/in finden Sie die passende Beschäftigung. Gerade auch für Bewohner/innen mit Demenz gibt es diverse Möglichkeiten, den Herbstzauber wieder zu entdecken.

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 Bewohner/innen 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.



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 bei der „Weinprobe“ auf Seite 27 angeregt – Dinge sein, die mit dem Thema im Zusammenhang stehen. In diesem Beispiel also



alles, was einem bei einer Weinprobe „begegnet“ – Wein/Saft, Gläser, Trauben, Brot 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:

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“!



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:

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.

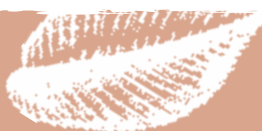
Zur einfacheren Zuordnung haben wir die Übungen für Sie bereits mit den o. g. Rubriken charakterisiert. Sie finden die entsprechenden Symbole jeweils oben rechts oder links auf den Seiten.

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 „Herbstzaubern“!





Spätherbst

Schon mischt sich Rot in der Blätter Grün,
Reseden und Atern im Verblühn,
Die Trauben geschnitten, der Hafer gemäht,
Der Herbst ist da, das Jahr wird spät.
Und doch (ob Herbst auch) die Sonne glüht –
Weg drum mit der Schwermut aus deinem Gemüt!
Banne die Sorge, genieße, was frommt,
Eh Stille, Schnee und Winter kommt.

Theodor Fontane, 1819–1898





BESCHÄFTIGEN

Bunt gemischt

Welche Anagramme sind aus den folgenden Wörtern möglich?

Nutzen Sie die Kopiervorlage auf der Folgeseite, die schon ein paar Hinweise gibt.

Ursprungswort	Anagramm 1	Anagramm 2
SORTE	R O _ _ _ E	O _ _ _ E S
LAUB	B _ _ _ U	
WEIN	W _ _ _ N	
FERIEN	_ E I _ _ R _	R E I _ _ _ _
LEBEN	N _ _ _ E _	E L _ _ E _
KATER	K R _ _ T _	K _ _ R _ _ _
TOR	R _ _ _	O _ _ _
MEHL	_ _ E L _	L E _ _ _
REGEN	G _ _ R N _	E _ _ _ E R
ANGEL	N A _ _ _ _	
REISEN	S I _ _ R _ _ _ E	R I E _ _ _
FREUNDE	F R _ _ _ D _ _ N	R U F _ _ N D _



Info: Anagramme sind Wörter, die sich durch das Umstellen der Buchstaben eines anderen Wortes zusammensetzen, beispielsweise AMPEL ► LAMPE ► PALME.





Apfelernte

Was benötigt man alles
für die Apfelernte?

.....

Ernteschürze

Körbe

.....

.....

Apfelpflücker



.....

Leiter



Handgymnastik

mit Holzstab oder kleinem Ast

Birgit Henze

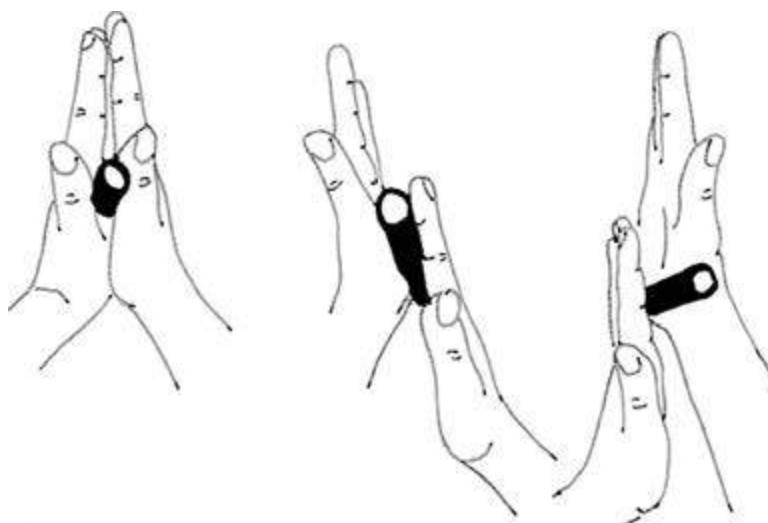
Jeder Teilnehmer erhält einen Holzstab oder kleinen Ast von ca. 30 cm Länge – das ist ungefähr doppelt so lang wie ein Bunt- oder Filzstift. Der Durchmesser des Stabs sollte größer sein als der eines Stiftes.

Feuer machen

Den Stab zwischen beide Handinnenflächen nehmen, die Handflächen dabei flach halten.

Nun durch das Verschieben der Hände gegeneinander den Stab hin und her rollen, als ob man auf »Indianerart« ein Feuer entfachen möchte.

Die Übung mehrfach wiederholen.





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

Den Herbst umweht ein Hauch von Zauber: Das besondere Licht, die Gerüche und die Farben der Natur lassen diese Jahreszeit wunderschön erscheinen. Zudem ist der Herbst die Zeit der Ernte und der Vorbereitung auf den Winter: Vorräte werden angelegt, das Zuhause winterfest und kuschelig gemacht, und das Leben kehrt sich wieder mehr nach innen.

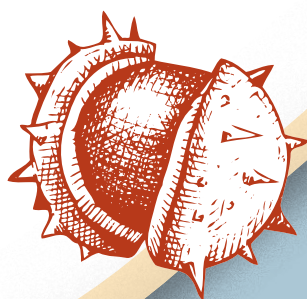
Viele Senioren kennen die damit verbundenen Rituale noch sehr gut aus eigenen Erfahrungen: etwa das Ernten und die Feste, das Einkochen und Lagern von Obst und Gemüse, das Bevorraten von Holz zum Heizen, das häusliche Leben in der Familie.

Dieses Buch knüpft an die Jugenderlebnisse der Senioren 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 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 pflegende Angehörige!



ISBN 978-3-8426-0818-4



9 783842 608184