



Paula Rothmund

Treffpunkt Senioren

Fantasievolle Ideen für Gruppennachmittage

LAMBERTUS

Paula Rothmund

Treffpunkt Senioren

Fantasievolle Ideen für Gruppennachmittage

LAMBERTUS



Paula Rothmund

Treffpunkt Senioren

Fantasievolle Ideen für Gruppennachmittage

LAMBERTUS

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2011, Lambertus-Verlag, Freiburg im Breisgau

www.lambertus.de

Umschlaggestaltung, Innenlayout: Nathalie Kupfermann, Bollschweil

Herstellung: Franz X. Stückle, Druck und Verlag, Ettenheim

ISBN 978-3-7841-2002-7

Inhalt

Vorwort	15
Einleitung	17
Abkürzungen und Piktogramme	19

Teil 1

Natur erleben im Jahreslauf

Gruppennachmittag mit Themenschwerpunkt **21**

Tipps und Info für die Gruppenleitung	22
---------------------------------------------	----

Frühling: Kräuter und Heilpflanzen **24**

Vorbereitung für die Gruppenleitung	25
Einführung in das Thema	25
Geschichte der Kräuterheilkunde	25
Steckbriefe	28
Wussten Sie schon?	32
Anregungen für Gespräche	32
Thema Heilkräuter	32
Redewendungen	34
Kräuter kennenlernen	34
Volkstümliche Kräuternamen	35
Pflanzenbetrachtung	35
Bräuche mit Kräutern	36
Kreatives	36
Sträußchen binden	36
Blumenschmuck herstellen	36
Kräutergarten anlegen	37
Kräuter in Töpfe aussäen oder auspflanzen	37
Kerbelflöte	37
Blumenschmuck	37

Mohnmännchen	38
Kräuter pressen	38
Spiele	39
Heudufferlebnis	39
Düfte erraten	39
Kräuterquiz	39
Welche Kräuter wachsen in der unmittelbaren Umgebung? ..	41
Welches Kraut blüht in welcher Farbe?	41
Kräuter-ABC	42
Heimische Giftpflanzen	42
Pflanzen raten	42
Pflanzen finden	43
Wunderblume	43
Er liebt mich – er liebt mich nicht	43
Verkehrte Pflanzen	44
Kuckuckseier	44
Wo ist welches Kraut zu sehen?	45
Kräuter in der Küche	45
Tee zubereiten	45
Kräuterpfannkuchen	46
Maibowle	46
Spitzwegerichhonig	46
Suppengewürz	47
Kräutersalz	47
Gedichte, Geschichten, Besinnliches	47
Sommer: Schmetterlinge	49
Tipps und Info für die Gruppenleitung	50
Einführung in das Thema	50
Steckbriefe	50
Noch mehr Interessantes zum Schmetterling	54
Anregungen für Gespräche	56
Wenn wir uns Schmetterlinge vorstellen, was sehen wir dann?	56
Themen zum freien Gespräch	56

Kreatives	57
Falten eines Schmetterlings	57
Wir pflanzen einen Schmetterlingsstrauch	59
Spiele	60
Der Werdegang eines Schmetterlings	60
Welcher Schmetterling ist das?	60
Buchstaben ordnen	60
Wo hängt welcher Schmetterling?	60
Schmetterlingspuzzle	61
Gedichte, Geschichten, Besinnliches	61
Herbst: Bäume	63
Tipps und Info für die Gruppenleitung	64
Einführung in das Thema	64
Zum Staunen	64
Was ist ein Baum?	65
Anregungen für Gespräche	65
Rund um das Thema Baum	65
Wie alt wird welcher Baum?	69
Rekorde	70
Wetterregeln	71
Kreatives	72
Baumkeimlinge	72
Singen und Tanzen	72
Lieder über den Baum	72
Spiele	72
Welche Wörter beginnen mit Baum, in welchem ist -baum enthalten?	72
Buchstabenspiel	73
Wo hängt welcher Baum?	73
Sätze bilden	73
Tastkim	73
Jahresringe schätzen	74

Holzgewichte schätzen	74
Stückzahl schätzen	74
Zuordnungsspiel	74
Sprichwörter und Redensarten raten	75
Gedichte, Geschichten, Besinnliches	76
Winter: Vögel	81
Tipps und Info für die Gruppenleitung	82
Einführung in das Thema	83
Zoologische Einteilung der Vögel	83
Die Vogeluhr	83
Sprachschatz in der Vogelkunde	84
Staunenswertes aus der Vogelwelt	85
Anregungen für Gespräche	89
Spannende Fragen für Wissbegierige	89
Kreatives	93
Vögel füttern bereitet Freude	93
Vogelfutter selbst gemacht	94
Futterzapfen und Futterzweig	94
Vogelmobile	95
Singen und Tanzen	95
Sitztanz	95
Lied: Ein Vogel wollte Hochzeit machen	96
Spiele	98
Vogelquiz	98
Vogel-ABC	99
Vogel-Memory	99
Rätsel	99
Wo hängt welcher Vogel?	99
Wir merken uns einen lustigen Vers	99
Gedichte, Geschichten, Besinnliches	100

Teil 2**Gedächtnistraining, Gesellschaftsspiele, Besinnliches
Variable Themenbausteine für Gruppennachmittage 103**

Tipps und Info für die Gruppenleitung	106
Anmerkungen zum Gedächtnistraining	107
Anmerkungen zu den Spielen	108
Spiele in der Runde	108
Wer sitzt wo?	108
Der Einkaufszettel	109
Wie genau betrachte ich mein Wohnumfeld?	109
Wie gut kennen wir uns?	109
Kräuter erschnuppern	111
Gedächtnisübungen mit aktuellen Daten	111
Gemeinsam Zeitung lesen	111
Preise raten	112
Unser Geld	112
Heimatstadt-Quiz	112
Wir als Teil der EU	113
Aus dem Atlas	113
Rechenspiele	114
Wer hat zuerst 30?	114
Wer ist der Reichste?	114
Rechnen mit dem großen Würfel	115
Hoppla-Tekla	115
Kopfrechnen	115
Teekesselchen	115
Gemeinsamer Nenner	117
Oberbegriffe	118
Lexikon-Ratespiele	119
Kim-Spiele	120
Zimmerkim	121
Duftkim	123
Polizeibericht	123
Spiele mit Buchstaben und Wörtern	123
Wortverwandlung	132
Galgenmännchen	132
Welches Tier steckt dahinter?	133

Inhalt

Römische Zahlen	133
Logische Aussage	133
Legeübungen	134
Zungenbrecher	138
Gespräche und Spiele in der Runde	139
Fragen über Fragen	139
Satzkette	141
Ein ganz besonderes Mahl	141
Hans im Glück	142
Spiele am Tisch	142
Aufgepasst	142
Watte pusten	143
Schokolade auswürfeln	143
Selbstbildnis	143
Lieder zeichnen	144
Namen suchen	144
Geteilte Äpfel	144
Postkarten zusammensetzen	145
Sprichwörter zusammensetzen	145
Sortieren	145
Bingo	146
Würfeln am Tisch	146
Herr Meier	146
Leiterbau	147
Knöpfe wegwürfeln	147
Schwarzer Rabe	147
Nüsse essen	148
Unterhaltungsspiele	148
Wer bin ich?	148
Wo ist der Dirigent?	148
Ballonfahrt	149
Was ist mit mir los?	149
Eine Person verändern	149
Ein toller Aufsatz	150
Mitspieler erraten	150
Schatzsuche	150

Reporterfragen	150
Gesichter ertasten	150
Auftrag ohne Worte	151
Zeichenkünstler	151
Flaschen drehen	151
Deckelchen wegwürfeln	151
Ich sehe was, was du nicht siehst	152
Wie gut schau ich meinen Nachbarn an?	152
Tiere raten	152
Was esse ich gerne?	153
Pantomime	153
Ein besonderes Ereignis	153
Essenvorführung	153
Sportvorführung	154
Spiele mit dem Ball	154
Gegensätze	154
Reimen	154
Sag mir was mit	154
Veränderte Namen	155
Sätze mit wenn , würde	155
Sprichwörter werfen	155
Beruf und was dazugehört	155
Vogel-Tier-Städte-Länder-Blumen-Spiel	156
Ja und Nein	156
Wissen – Schätzen – Raten	156
Menge schätzen	156
Wie lange musste gearbeitet werden für	158
Bekanntes erkennen	158
Überraschungssack	158
Hör-Memory	159
Ertasten	159
Bild erraten	159
Steckbrief	160
Erschnuppern	160
Erschmecken	160
Raten auf Spezialgebieten	160
Märchen raten	161

Fragespiele	162
Rätsel- und Scherzfragen	163
Spannende Quiz-Fragen	169
Fragen zum Staunen und Wundern	173
Spiele für Feiern aller Art	178
Info für die Gruppenleitung	179
Fröhliche Spiele	179
Sprichwörter raten	179
Länder raten	180
Urlaubsländer raten	180
Sprichwörter rund ums Essen	180
Autorennen	181
Eierlauf	182
Der Maler	182
Gesangspillen	183
Hindernissesteigen	183
Stirnrunzeln	183
Das große Geschenk	183
Lustige Verkleidungen	184
Ballone raten	184
Nasen raten	184
Schneckenwettlauf	185
Sahne schlagen	185
Wäsche aufhängen	185
Witze selbst zu Ende erzählen	186
Zaubern	187
Zahlen raten	187
Der Alleswisser	188
Wie viel Stückchen Zucker liegen unter der Tasse?	188
Auf welchem Stuhl saß ich?	188
Welches Obst ist in der Schale?	189

Gedichte	190
Tipps und Info für die Gruppenleitung	191
Frühling	192
Sommer	198
Herbst	199
Advent, Weihnachten	201
Winter	203
Lebensweisheiten	206
Tipps und Info für die Gruppenleitung	207
Zum Weiterlesen	212
Die Autorin	213

Vorwort

Gesellschaftliche Veränderungen und Fortschritte in der Medizin beschieren den Menschen in Deutschland eine ständig steigende Lebenserwartung.

Die Zahl älterer Menschen nimmt kontinuierlich zu. Ist heute jeder fünfte Einwohner Baden-Württembergs älter als 60 Jahre, so wird dies bis in 20 Jahren jeder dritte Einwohner sein. Die dazugewonnenen Jahre möchte jeder selbstverständlich aktiv und bei guter Gesundheit verbringen.

Gerade im Alter wird es aber manchmal schwierig, sich selbst zu motivieren, etwas zu unternehmen oder bestimmten Aktivitäten nachzugehen. Dies hat leider immer wieder zur Folge, dass der Körper mangels Bewegung und der Geist mangels Herausforderung immer weiter abbauen. Die daher nachlassenden Fähigkeiten im Heim durch vermehrte Unterstützung vonseiten des Betreuungspersonals auszugleichen, birgt viele Nachteile. Auf diese Weise werden die Betroffenen in Passivität und Teilnahmslosigkeit „hineinbetreut“, verlieren schon nach kurzer Zeit weitere Fähigkeiten, vielleicht auch ihren Lebensmut und jede Lebenskraft.

Da Unternehmungen in einer Gruppe viel leichter und mit viel mehr Spaß durchgeführt werden, bieten vor allem Heime und Seniorentreffs ein reiches Programm an verschiedensten Aktivitäten an und erschließen damit Senioren sogar Möglichkeiten, die zu Hause nicht gegeben sind.

Bei der Aktivierung kommt den Betreuenden eine wichtige Position zu. Sie sind es, die oft den entscheidenden Anstoß geben, dass der wichtige erste Schritt in eine neue Aktivität getan wird.

Durch regelmäßige Angebote gibt man den Senioren eine Tagesstruktur, fördert beziehungsweise erhält die noch vorhandenen Ressourcen, steigert und stärkt das Selbstwertgefühl und damit die Lebensqualität. Die geistige und körperliche Aktivität macht Spaß und Freude.

Die Aktivität (Unternehmungslust) älterer Menschen durch Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit und Selbstständigkeit zu erhalten, ist eine Notwendigkeit und kein Luxus!

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Spaß und Freude bei der Umsetzung der Anregungen und Anleitungen in diesem Buch.

Iris Voigt
Hausleitung des Bürgerheims Geislingen

Einleitung

„Jeder, der sich die Fähigkeit erhält,
Schönes zu erkennen, wird nie alt werden.“

Franz Kafka

Ältere Menschen in Heimen zu aktivieren ist eine erfüllende und erfreuliche Aufgabe.

Die Gruppenleitung erlebt, wie die Teilnehmer eine schöne Gruppenstunde mit mehr Schwung und Freude verlassen als sie gekommen sind. Das ist die Bestätigung für ein gelungenes Programm. Ziel ist stets, mit möglichst vielen Teilnehmern schöne frohe Stunden zu erleben, in denen sie das Gefühl haben, dass etwas Wohltuendes geschehen ist (Gesprächsbeiträge leisten, gemeinsam lachen und sich freuen).

Gebrechlichkeit und Leiden gehören in diesen Lebensabschnitt und damit zu unserem Leben. Doch die Frage ist nicht, was kann ich nicht mehr, sondern, was kann ich noch?

Für den Gruppenleiter ist es eine Herausforderung, mit einer bunt zusammen gewürfelten Gruppe von Menschen, die oft unterschiedlicher nicht sein könnten und die sich früher in dieser Formation wohl nie zusammengefunden hätten (Herkunft, Bildung, Charaktere . . .), zu arbeiten. Umso erstaunlicher, dass die Akzeptanz der Teilnehmer vielfach untereinander vorhanden ist und es wunderbar funktionieren kann.

Der Humor spielt eine nicht zu unterschätzende Rolle. Fröhlichkeit und Lachen sind wahre Heilsbringer. Nach Stunden schöner Geselligkeit stellen sich bei so manchem Teilnehmer gesundheitliche Besserungen ein.

Alte Menschen wollen nicht nur in Erinnerungen schwelgen. Sie sind immer noch neugierig und lassen sich durch Neues anregen und in Staunen versetzen, wie etwa beim Thema „Fotografie“: Die Teilnehmer haben die Gelegenheit, ein Speicherkärtchen zu sehen. Es ist schwer zu begreifen, aber zum Staunen, dass auf einem Chip Hunderte Bilder gespeichert werden können.

Die Gruppenleitung kann durch ihr Auftreten und ihre Ausstrahlung die Senioren motivieren und sie für anregende Stunden begeistern, auf die sie sich freuen können. Sie muss nicht traurig sein, wenn bei einer Gruppenstunde die Inhalte nicht so vermittelt werden konnten wie gewünscht, wenn sie stattdessen flexibel genug war, eine dennoch schöne, unterhaltsame und fröhliche Stunde zu bieten.

Aktivität fördert die Lebensqualität. Es muss aber auch akzeptiert werden, dass im Alter Antrieb und Energie nachlassen und somit nicht jeder Senior an Geselligkeiten interessiert ist.

Piktogramme und Abkürzungen

	Infos und Tipps für die Gruppenleitung		Singen und Tanzen
	Einführung in das Thema		Spiele in der Runde
	Anregungen für Gespräche		Rätsel- und Scherzfragen
	Kreatives		Spannende Quiz-Fragen
	Spiele		Fragen zum Staunen und Wundern
	Rezepte		Zaubern
	Gedichte und Besinnliches		Lebensweisheiten

Teilnehmer(in)/Teilnehmer(innen) = TN

Gruppenleitung = GL



Natur erleben im Jahreslauf

Gruppennachmittage
mit Themenschwerpunkt



Tipps und Info für die Gruppenleitung

Die Themen mit dem jahreszeitlichen Schwerpunkt begleiten die TN über Wochen oder sogar über die ganze Jahreszeit.

Es ist jeweils ein wenig Vorbereitung nötig – doch das zusammengestellte Arbeitsmaterial kann immer wieder eingesetzt werden, weshalb sich die Mühe dafür lohnt.

Die TN setzen sich über eine längere Zeitspanne mit einem allen vertrauten Thema sehr gründlich auseinander, wodurch sich neue Fragen und somit weitere Punkte zur Themen-Vertiefung eröffnen und ein besonders erlebnisreiches und intensives Kennenlernen stattfinden kann.

Die Reihenfolge in den Kapiteln sind Vorschläge, die die GL für ihre Gruppe ihren Vorstellungen entsprechend verändern kann.

Die GL legt also fest, in welcher Abfolge und in welchem Umfang sie sich mit der Gruppe mit diesem Thema fortbewegen will. Wird Konzentrationsmangel oder Müdigkeit bei den TN festgestellt, kann zum Beispiel zu einem Spiel oder Lied gewechselt werden, um die Runde wieder zu ermuntern und aufzufrischen.

Die TN werden nicht mit Informationen vollgestopft. Gespräche, die sich aus den Themen eröffnen, werden begrüßt. Der GL bringt das Gesagte langsam und anschaulich dar, sodass jeder einzelne TN berücksichtigt und beachtet wird. Bei Fragen der GL darf nie das Gefühl der Wissensabfrage entstehen. Vielmehr sollen Neugier und Interesse erweckt werden und Aha-Erlebnisse entstehen. Wenn dabei auch der Humor nicht zu kurz kommt, werden diese gemeinsamen Stunden zu schönen kognitiven wie auch sozial-emotionalen Erlebnissen, die sich positiv auf den allgemeinen Gesundheitszustand und das seelische Wohlbefinden der Gruppenmitglieder auswirken.

Zum Umgang mit auffallenden Persönlichkeiten

Auch **missgestimmten** TN zeigt sich die GL freundlich und entgegenkommend und versucht mit Humor und Gelassenheit Grobheiten zu entschärfen, um auf solche Weise in eine harmonische Gesprächsebene zu leiten. Der TN wird sich daran gewöhnen, dass in dieser Runde nur

eine respektvolle Art der Kommunikation akzeptiert wird und er auch selbst in Form von entgegengebrachter Anerkennung davon profitieren wird.



Um der Gefahr entgegenzutreten, dass besonders **redselige** TN die Stunde beherrschen, müssen sie in ihrer Mitteilung höflich gebremst werden, ohne die Freude an der Teilnahme zu verlieren. Für anregende Beiträge gebührt auch ihnen Lob. Um den ständigen Redefluss zu bremsen, genügt es Augenkontakt aufzunehmen und den Finger vor den Mund zu halten, mit zum Beispiel den freundlichen Worten: „Frau Kramer, ich weiß sie kennen die Antwort, lassen sie auch den anderen TN Zeit zum Überlegen“. Das bestätigt diese TN in ihrer Mitarbeit und nimmt ihnen dabei nicht die Freude, mitzuwirken. Beim weiteren Verlauf reicht der anerkennende, bestimmte Blick der GL mit dem Zeichen (Finger vor den Mund), im Moment noch nichts zu sagen. Kommt von den anderen TN keine Antwort, gibt die GL Hilfestellung und „Frau Kramer“ darf bei der Antwortsuche helfen.

Die **Schüchternen** unter den TN werden besonders aufmerksam mit Blickkontakt bedacht und entsprechend direkt und einfühlsam angesprochen. Eine interessierte GL kennt ihre TN und wird auch außerhalb der Gruppenstunden versuchen, ihnen Interesse entgegenzubringen und persönliche Gespräche in Gang zu setzen. Mit dem so erworbenen Hintergrundwissen schafft es die GL, auch die Ruhigeren in den entsprechenden Momenten des Gruppengeschehens, in denen Zusammenhänge zu dem Leben, den Neigungen oder der Vergangenheit des betreffenden TN entstehen, aus der Reserve zu locken. So bekommen auch sie die Chance, sich einzubringen, auf sich aufmerksam zu machen, Interesse an sich zu erfahren und somit Selbstwert zu erleben.