

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

Fertig ausgearbeitete Konzepte, Übungen und Kopiervorlagen für die Aktivierung und ein ganzheitliches Gedächtnistraining in der Altenpflege

Aktivierungsmappe Seniorenbetreuung – Ausgabe 7

Äpfel/ „Strudelpolka“

Jana Glück, Ralf Glück



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Seniorenbetreuung“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



Äpfel/„Strudelpolka“

Jana Glück/Ralf Glück

Rubrik	Kurzaktivierung	Bereitstellen	Seite
1 Thema & Einführung	Äpfel		2
2 Plaudern & Erzählen	Biografieorientierte Fragen: Mögen Sie Äpfel?	<ul style="list-style-type: none"> • Einführungstext • biografieorientierte Fragen • Äpfel • Obstmesser, Teller 	3
3 Singen & Bewegen	Lied: „Strudelpolka“	<ul style="list-style-type: none"> • Lied 🎵 • Liedtext • evtl. Vorlage „Sitztanz“ • evtl. Noten und Akkorde 	5
4 Hören & Lauschen	Fallobst	<ul style="list-style-type: none"> • Lied 🎵 • Vorlage „Sitztanz“ • Äpfel • Messer 	11
5 Sehen & Betrachten	Apfelserie	<ul style="list-style-type: none"> • Lied 🎵 • Bildkarten + Farbkarten • Wortkarten • evtl. biografieorientierte Fragen 	13
6 Tasten & Fühlen	„Alles im Griff!“	<ul style="list-style-type: none"> • Kiste/Korb, Tuch • diverse Obst-/Gemüsesorten 	18
7 Riechen & Schnuppern	Apfeltee	<ul style="list-style-type: none"> • Apfeltee, heißes Wasser, Zucker • Tassen • evtl. biografieorientierte Fragen 	19
8 Schmecken & Genießen	Apfelkompott	<ul style="list-style-type: none"> • Rezept und Zutaten • Obstmesser, Topf • Schüsselchen, Löffel 	20
9 Rätseln & Knobeln	Wörter mit „Apfel“	<ul style="list-style-type: none"> • Papier • Stift 	22
10 Spiel & Spaß	Apfel-Allerlei	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlagen • biografieorientierte Fragen • Farbstifte und Schere • Tablett, Dessertschale, Wäscheklammer • Farbwürfel • evtl. Äpfel 	23



1 Thema & Einführung

Äpfel

Der Apfel gilt als **König unter den Früchten** und als Lieblingsobst der Deutschen. Woher der Apfel wirklich stammt, konnte bisher nicht zweifelsfrei geklärt werden. Manche tippen auf Südosteuropa, andere auf Südwestasien, und wieder andere wähen seine Herkunft im Südkaukasus.

Seit jeher spielt der Apfel in vielerlei Bereichen eine **bedeutende Rolle**. Ob in Religionen, Zauberritualen, in der Kunst oder in Geschichte und Medizin – überall ist er anzutreffen. Am bekanntesten dürfte wohl der „Sündenfall“ sein, bei dem Adam und Eva vom Baum der Erkenntnis aßen. Der runden Frucht werden auch allerlei Zauberkräfte nachgesagt, besonders, wenn es um die Liebe geht. Nicht umsonst wird der Apfel als Symbol der Liebe und Schönheit angesehen. In manchen englischen Dörfern wird ihm sogar heute noch nach altem Brauch als Fruchtbarkeitssymbol gehuldigt.



Der Apfel hat ein ausgesprochen **wertvolles Nährstoffprofil**: Er enthält reichlich Einfach- und Zweifachzucker wie Glucose (Traubenzucker), Fructose (Fruchtzucker) und Saccharose (Rohrzucker). Außerdem ist der Anteil an Ballaststoffen sehr hoch, was eine positive Wirkung auf die Verdauung hat. Besonders reich an Ballaststoffen und Pektin ist die Apfelschale. Mehr als 20 Mineralstoffe sind in einem Apfel enthalten, darunter Calcium, Eisen und Phosphor. Der Apfel gilt aber auch als wichtige Vitaminquelle. Neben Vitamin A und solchen des B-Komplexes ist reichlich Vitamin C vorhanden. Allerdings schwankt der Gehalt an Vitamin C von Sorte zu Sorte. Mit nur 50 Kalorien pro 100 g Frucht ist der Apfel ein echter Schlankmacher!

Niemand weiß, wie viele **Apfelsorten** es tatsächlich gibt. Vielleicht sind es mehrere Tausend. Dennoch bietet der Markt selbst nur ganz wenige Sorten. Der weltweit bekannteste Apfel ist wohl der Delicious. Aber auch Boskop, Cox Orange oder Jonagold gehören zu den gängigen Sorten. Neue Apfelsorten sind indes rar. Äpfel sind das ganze Jahr über zu haben. Man unterscheidet zwischen Früh-, Herbst- und Wintersorten. Jonagold, Elstar, Boskop und Golden Delicious sind typische Wintersorten und lassen sich sehr gut lagern.

Innerhalb der Europäischen Union essen die **Deutschen** die meisten Äpfel: fast 40 Kilogramm pro Kopf und Jahr. Doch nur die Hälfte des Bedarfs kann durch inländische Früchte gedeckt werden. Der Rest wird aus Italien, Frankreich, Neuseeland und den Niederlanden importiert. Die beliebtesten Sorten sind dabei Jonagold und Elstar.

(Autor: Dirk Jasper)

Dem **Thema „Äpfel“** haben wir das **Lied „Strudelpolka“** zugeordnet. Auf den folgenden Seiten finden Sie daher immer Ideen, wie die schmackhafte Frucht als Dreh- und Angelpunkt für vielfältige Kurzaktivierungen genutzt werden kann.

Hinweis

Alle Kurzaktivierungen passen zum Lied und zum Thema. Es empfiehlt sich, als **Einleitung** zunächst das **Lied zu singen** und dann eine Kurzaktivierung anzuschließen!



5 Sehen & Betrachten Apfelerie

Vorbereitungszeit:

5 Minuten für Kopien

Bereitstellen:

- 🎵 **Lied** „Strudelpolka“ (Track 7 & 8)
- 🖨️ **Bildkarten** „Apfelerie“, zwei- bis viermal kopiert und ausgeschnitten (siehe Seite 14 f. und Farbkarten im Anhang)
- 🖨️ **Wortkarten** „Apfelerie“, kopiert und ausgeschnitten (siehe Seite 16 f.)
- 📖 evtl. **biografieorientierte Fragen** (siehe Seite 4)



Situation:

- Apfelerie bei einer Gruppe in gemütlicher Runde einsetzen (z.B. Wohn-/Stationsbereich)
- Apfelerie bei einer Einzelperson einsetzen

Vorschlag zur Gestaltung der Kurzaktivierung:

Einleitung: Kündigen Sie beim Hereinkommen an, dass Sie heute 🖨️ Bildkarten rund um das Thema „Apfel“ dabei haben, die Sie gleich in einer kleinen Wahrnehmungsrunde gemeinsam anschauen werden. Als Einstimmung singen Sie die 🎵 „Strudelpolka“.

Hauptteil: Fahren Sie mit einer für Ihre Zielperson/-gruppe passenden Variante fort.

- **Variante 1:** Die Bildkarten werden gemeinsam intensiv betrachtet und besprochen (z.B. „Ah, hier ist eine Apfelblüte!“, „Schauen Sie, hier ist sogar ein Wurm im Apfel!“).
- **Variante 2:** Legen Sie die doppelt bzw. drei-/vierfach kopierten Karten offen auf den Tisch. Nun wird nach Paaren/Drillingen/Vierlingen geschaut.
- **Variante 3:** Legen Sie die zweimal kopierten Bildkarten verdeckt aus und eröffnen Sie eine kleine Memory-Runde.
- **Variante 4:** Die Bild- bzw. Farbkarten werden offen ausgelegt. Nun geht es darum, sie in einer Reihenfolge von der Blüte bis zum Apfelkuchen zu ordnen (Apfelblüte, Apfel am Baum, Apfel mit Wurm, Apfelkuchen).
- **Variante 5:** Die Bild- und Wortkarten werden offen oder verdeckt ausgelegt und die Teilnehmer suchen die passenden Paare.

Die 📖 biografieorientierten Fragen können gut für eine Unterhaltung während der Bildbetrachtung eingesetzt werden.

Ausklang: Bedanken Sie sich bei allen Anwesenden für die nette Runde.



Äpfel/ „Strudelpolka“

Sehen & Betrachten

Bildkarten I

