

## Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

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

### Aktivierungsmappe Seniorenbetreuung – Ausgabe 9

Frühjahrsputz / „Staubwedel-Swing“

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](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



# Frühjahrsputz / „Staubwedel-Swing“

Jana Glück/Ralf Glück

Rubrik	Kurzaktivierung	Bereitstellen	Seite
1 Thema & Einführung	Frühjahrsputz		2
2 Plaudern & Erzählen	Biografieorientierte Fragen: Was fällt Ihnen zum Thema „Frühjahrsputz“ ein?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lied 🎵</li> <li>• evtl. Vorlage „Sitztanz“</li> <li>• Einführungstext</li> <li>• biografieorientierte Fragen</li> </ul>	3
3 Singen & Bewegen	Lied: „Staubwedel-Swing“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lied 🎵</li> <li>• Liedtext</li> <li>• evtl. Noten und Akkorde</li> <li>• evtl. Vorlage „Sitztanz“</li> </ul>	5
4 Hören & Lauschen	IMI & ATA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lied 🎵</li> <li>• Vorlage „Sitztanz“</li> <li>• Textvorlage</li> </ul>	11
5 Sehen & Betrachten	Stöbern in der Küche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lied 🎵</li> <li>• Vorlage „Sitztanz“</li> <li>• ausgemusterte Küchengegenstände</li> </ul>	13
6 Tasten & Fühlen	Staubfänger aller Art	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lied 🎵</li> <li>• Vorlage „Sitztanz“</li> <li>• Staubfänger aller Art</li> </ul>	14
7 Riechen & Schnuppern	Handentspannung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lied 🎵</li> <li>• Vorlage „Sitztanz“</li> <li>• Arix-Handcreme</li> </ul>	15
8 Schmecken & Genießen	Sahnetorte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lied 🎵</li> <li>• Vorlage „Sitztanz“</li> <li>• evtl. biografieorientierte Fragen</li> <li>• Sahnetorte</li> <li>• Kaffee und Tee</li> </ul>	16
9 Rätseln & Knobeln	Putzteufel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papier</li> <li>• Stift</li> </ul>	17
10 Spiel & Spaß	Ordnung schaffen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lied 🎵</li> <li>• Vorlage „Sitztanz“</li> <li>• <b>Farbkarten</b></li> <li>• Wortkarten</li> </ul>	18



# 1 Thema & Einführung Frühjahrsputz

Der Frühjahrsputz ist keine Erfindung der Neuzeit: Bereits im alten Rom war es üblich, alljährlich nach dem Winter groß „reinezumachen“. Und so verwundert es auch nicht, dass der Monat „Februar“ nach einem römischen Reinigungsfest benannt ist (lat. februare = „reinigen“). Nicht nur in Deutschland gehört die alljährliche Grundreinigung für viele zum Pflichtprogramm, wenn der Schnee sich verabschiedet – inzwischen ist der Brauch des Frühjahrsputzes auf der ganzen Welt verbreitet. Und er hat einen biologischen Hintergrund: Nach den Wintermonaten setzt der Nestbautrieb ein, der dazu beiträgt, dass man Haus und Hof ordentlich und sauber haben möchte. Heutzutage ist der Frühjahrsputz nicht mehr so unabdingbar wie in den Zeiten, als in Wohnungen und Häusern noch mit offenem Feuer und Kohleöfen geheizt wurde. Während der Heizperiode lagerten sich überall in den Wohnungen Ruß und Staub ab. Dem Schmutz rückte man dann im Frühjahr zu Leibe, wenn es nicht mehr nötig war, die Öfen anzuhetzen.



In der heutigen Zeit nützt das ab Februar/März beginnende Großreinemachen wohl vor allem der Putzmittelindustrie. Die Umsätze für Wasch- und Reinigungsmittel steigen in dieser Zeit mächtig an. Dabei werden schier unzählige Mengen von Zaubermitteln angeboten, und so manches verspricht automatische Sauberkeit auf Sprühknopfdruck. Unsere Großmütter putzten klassisch mit Schmierseifenlauge und Spiritus. Entkalkt wurde mit Essigessenz, die gleichzeitig ein hochwirksames Flächendesinfektionsmittel ist.

Mit dem Putzen geht auch das Stöbern, Ausmisten und Entrümpeln einher. Es schadet nicht, wenn man sein Eigentum von Zeit zu Zeit umschichtet, um festzustellen, was man alles besitzt und was man davon wirklich benötigt. Mancher hat bei solch einer Aktion auch etwas gefunden, was er schon lange gesucht bzw. verlegt hatte.

Nicht zuletzt hat der Frühjahrsputz mit dem Abstauben, Wischen, Fensterputzen und Stöbern auch eine psychologische Wirkung: Äußere Ordnung unterstützt die innere Ordnung. So wird auch unser Gemüt gereinigt. Der eine oder andere kennt sicher dieses befreiende, beglückende Gefühl, wenn man mal wieder ein paar Kisten aus dem Keller oder vom Dachboden entsorgt hat.

Dem **Thema „Frühjahrsputz“** haben wir den **Titel „Staubwedel-Swing“** zugeordnet. Auf den folgenden Seiten finden Sie daher immer Gestaltungsanregungen rund um Putzkübel, Schrubber und Feudel.

## Hinweis

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



## 7 Riechen & Schnuppern Handentspannung

### Vorbereitungszeit:

keine

### Bereitstellen:

- 🎵 **Lied** „Staubwedel-Swing“  
(Track 1 & 2)
- 📖 **Sittanz**  
(siehe Seite 8)
- Atrix-Handcreme (siehe Tipp)

### Situation:

- Kurzaktivierung in einer Gruppe genießen (z.B. Wohnbereich)
- Kurzaktivierung bei einer Einzelperson genießen

### Motivation

Gerade nach intensiver Putzarbeit mit mehr oder weniger scharfen Putzmitteln ist das Eincremen der Hände äußerst entspannend! Die Handcreme „Atrix“ ist eine alte Marke, die den meisten Vertretern der Nachkriegsgeneration bekannt sein dürfte.

### Tipp

- Atrix gibt es preiswert in den gängigen Drogeriemärkten. Eine Dose reicht für viele Wiederholungen dieser Kurzaktivierung.
- Mit einer Sammlung leerer Handcremedosen (z.B. von Atrix, Nivea, Florena oder Kamill) können Sie weitere schöne Kurzaktivierungen rund um das Thema „Handpflege“ durchführen!

## Vorschlag zur Gestaltung der Kurzaktivierung:

**Einleitung:** Laden Sie zum Frühjahrsputz ein, indem Sie eine flotte 📖 Sittanzrunde zum 🎵 „Staubwedel-Swing“ durchführen. Merken Sie an, dass intensive Putzarbeit mit diversen Putzmitteln oft spröde, strapazierte Hände zur Folge hat. Fragen Sie die Teilnehmer, wie sie ihre Hände gepflegt haben und welche Handcremes gern verwendet wurden.

**Hauptteil:** Jetzt kommt die mitgebrachte Atrix-Dose zum Einsatz: Jeder, der möchte, darf etwas Creme auf seine Hände auftragen und einmassieren. Falls jemandem dies aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht möglich ist, unterstützen Sie denjenigen beim Eincremen. Nehmen Sie sich auch Zeit für die eigene Handpflege.

**Ausklang:** Zum Abschluss winken alle mit den schön gepflegten Händen einander zu.



## 8 Schmecken & Genießen

### 8 Sahnetorte

#### Vorbereitungszeit:

keine

#### Bereitstellen:

🎵 **Lied** „Staubwedel-Swing“  
(Track 1 & 2)

📖 **Sitztanz**  
(siehe Seite 8)

📖 evtl. **biografieorientierte Fragen**  
(siehe Seite 4)

- Sahnetorte
- Kaffee und Tee

#### Situation:

- Sahnetorte in gemütlicher Runde genießen (z.B. Wohnbereich)
- Sahnetorte mit einer Einzelperson genießen



#### Motivation

Nach einem intensiven Frühjahrsputz hat man sich eine Belohnung verdient: Wie wäre es z.B. mit einer leckeren Sahnetorte (die man sich angesichts des Kalorienverbrauchs bei der Putzerei ja auch erlauben kann)? In Kombination mit einer guten Tasse Kaffee ein Hochgenuss!

#### Tipp

Statt einer ganzen Torte können auch kleine Sahneschnitten o.Ä. gereicht werden. Wichtig ist, dass es sich um eine besondere, nicht alltägliche Schlemmerei handelt!

### Vorschlag zur Gestaltung der Kurzaktivierung:

**Einleitung:** Für den erwünschten Kalorienverbrauch führen Sie zunächst gemeinsam den 📖 Sitztanz „Staubwedel-Swing“ zum gleichnamigen 🎵 Lied durch. Nach getaner „Putzarbeit“ dürfen sich die Teilnehmer nun auf eine süße Belohnung freuen!

**Hauptteil:** Präsentieren Sie den Teilnehmern die Sahnetorte und geben Sie für jeden ein Stück Torte auf einen Teller. Servieren Sie Kaffee und/oder Tee dazu. Setzen Sie sich zu Ihrer Gruppe und genießen Sie gemeinsam die süße Leckerei. Nutzen Sie evtl. die Gelegenheit für ein Gespräch über den Frühjahrsputz bzw. das Putzen allgemein. Dabei können auch die 📖 biografieorientierten Fragen zum Einsatz kommen.

**Ausklang:** Zum Schluss dürfen alle beim Zusammenstellen des Geschirrs helfen. Verabschieden Sie sich fröhlich: „Jetzt bin ich gut gestärkt und habe wieder Energie zum Weitermachen!“