

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

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

Thema: Medienpaket - Musik, Bewegung & Sinnesarbeit, Ausgabe: 38
Titel: Fit in den Tag (Beitrag zum Lied: Spiegelgesicht) (22 S.)

Produktinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus dem Programm »Seniorenbetreuung« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Die aus der Praxis des Pflegealltags heraus entwickelten Übungen und Aktivierungen unterstützen Sie dabei, den Tagesablauf der Senioren Ihrer Einrichtung positiv und abwechslungsreich zu gestalten und das körperliche Wohlbefinden wie auch das soziale Miteinander gezielt zu fördern.

▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/senioren.

Lieder & Hörgeschichten (als Dateien im mp3-Format)

(Nur) bei Beiträgen zu denen Lieder bzw. Hörgeschichten vorhanden sind, finden Sie entsprechende Hinweise mit Links zur Downloadmöglichkeit direkt in der Detailansicht des Artikels auf eDidact.

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig. Vollständige Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach





☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

www.edidact.de | www.mgo-fachverlage.de







FIT IN DEN TAG

Übersicht zu den Aktivierungsideen

Begleitheft 

	Was bisher geschah – Rückschau ●●○	S. 6
	Frau Inge und der Frühsport – Geschichte ●	S. 7
	Version 1 ●○○	S. 8–9
	Version 2 ●●●	
	Spiegelgesicht – Liedtext & Notenvorlage	S. 10–12
	Das große Sportquiz – Spielgestaltung + Vorlage im Anhang	S. 13–15
	Weitere Tipps & Ideen zum Thema „Fit in den Tag“	S. 16

Praxiskarten 

	Frau Inge und der Frühsport – Anregungen zum Gespräch Version 1 ●●○ / Version 2 ●●●
	Sport für Jung und Alt ●○○ + Bildkarten 
	Spiegelgesicht – Lied & Bewegungsidee ●○○ 
	Das große Sportquiz Spielanleitung ●○○/●●○/●●● Rätselfragen 1 & 2 ●●○/●●● Erzählfragen 1 & 2 ●●○/●●●

Audio-CD 

• Spiegelgesicht – Gesangsversion	Track 1
• Spiegelgesicht – Instrumentalversion	Track 2
• Frau Inge und der Frühsport – Version 1	Track 7
• Frau Inge und der Frühsport – Version 2	Track 10



Rückblick

Was bisher geschah ...

Frau Inge Seiler ist 89 Jahre alt und lebt seit fast einem Jahr im Seniorenheim Sonnenhöhe. Der Anfang dort war nicht leicht, weil sie ihr Zuhause vermisste und sich in der Fremde nicht gleich zurecht fand. Doch ihrer Zimmernachbarin Helene Hellwieser gelang es mit ihrer direkten, aber liebenswerten Art, die Frohnatur und den Lebensmut in Frau Inge wieder zu wecken. Mittlerweile hat Frau Inge sich gut in ihrer neuen Umgebung eingelebt und unter den anderen Bewohnern Freunde gefunden.

Ganz anders geht es Herrn Emil Reuther. Im Gegensatz zu Frau Inge ist er nicht freiwillig ins Seniorenheim gezogen. Er fühlt sich verraten und vermisst die Ruhe seiner kleinen Einliegerwohnung im Haus seines Sohnes. Überfordert mit den vielen fremden Menschen und dem ungewohnten neuen Tagesablauf im Altenheim, reagiert Herr Emil unfreundlich und abweisend auf die anderen Bewohner.

Frau Inge indes erkennt bereits bei ihrer ersten Begegnung das gute Herz unter seiner rauen Schale und beschließt gemeinsam mit Frau Hellwieser, dem eigenbrötlerischen Neuankömmling beim Eingewöhnen zu helfen. Herr Emil versucht zunächst, sich gegen diese Hilfe zu wehren. Er muss aber bald einsehen, dass jeglicher Widerstand gegen die beiden resoluten Damen zwecklos ist. Ungern, aber doch gerührt von ihren Bemühungen muss er zugeben, dass er die liebenswerte und zuvorkommende Frau Inge ebenso zu schätzen beginnt wie die vorlaute, nie um einen Kommentar verlegene Frau Hellwieser.



Tipps:

Für den Einstieg in das erste Kapitel und in die neuen Geschichten mit Frau Inge und Herrn Emil gibt es drei Möglichkeiten:

- Lesen Sie die Zusammenfassung laut vor oder überlassen Sie diese Aufgabe einem lesebegeisterten Teilnehmer. So haben die Zuhörer alle notwendigen Informationen, um in die Welt des Seniorenheims Sonnenhöhe einzutauchen.
- Geben Sie alternativ die Zusammenfassung in Ihren eigenen Worten wieder.
- Falls die Zuhörer die Geschichten aus dem Seniorenheim Sonnenhöhe schon aus vorherigen Ausgaben kennen, erinnern Sie sich gemeinsam, was bisher geschah. Ergänzen Sie lediglich relevante Fakten, die den Zuhörern nicht einfallen. So bauen Sie gleich ein kleines Gedächtnistraining in die Aktivierung mit ein.



Geschichte

Frau Inge und der Frühsport – Version 1

Track 7



Es ist noch früh am Morgen. Wie jeden Tag vor dem Frühstück dreht Frau Inge mit ihrem Rollator ein paar Runden um das Seniorenheim Sonnenhöhe.

Es fühlt sich schön an, wie ihr Kreislauf dadurch in Schwung kommt. Früher hat sie nach dem Aufstehen gerne noch Kniebeugen gemacht, aber mit ihrem schlechten Knie geht das nicht mehr.

Lächelnd erinnert sie sich daran, wie sie als junges Mädchen Morgensport regelrecht gehasst hat. Damals, als sie beim Bund Deutscher Mädels war, musste sie früh morgens lange Läufe absolvieren. Gleich nach dem Aufstehen ging es los.

Ihr Magen knurrte oft so sehr, dass sie beim Laufen kaum an etwas anderes denken konnte als an das bevorstehende Frühstück. Die schöne Natur ringsherum interessierte sie nicht.

Gymnastik und Schwimmen machten ihr damals viel mehr Spaß. Vielleicht war dies aber nur der Tatsache geschuldet, dass diese

Sportarten nicht auf nüchternen Magen stattfanden. Immerhin: Disziplin hat sie damals gelernt und sich bis heute erhalten.

Frau Inge blickt sich beim Gehen im Garten des Seniorenheims um und sieht die Tautropfen auf den Blättern an der Hecke schimmern. Der Nebel hüllt die Wiese noch in eine kühle Decke. Doch hinter den Bäumen schickt die aufgehende Morgensonne schon ihre ersten Strahlen durch die Zweige und verheißt einen hellen, warmen Tag.

„Heute ist vieles anders“, denkt Frau Inge schmunzelnd, als sie auf die Eingangstür des Seniorenheims zusteuert. „Heute kann ich mich viel mehr an der Natur erfreuen. Und ich entscheide selbst, wann es Zeit fürs Frühstück ist.“



Geschichte

Frau Inge und der Frühsport – Version 2

🔊 Track 10

Es ist früh am Morgen und im Seniorenheim Sonnenhöhe ist noch alles ruhig. Frau Inge mag diese Zeit des Tages besonders gern. Mit ihrem Rollator dreht sie dann, noch vor dem Frühstück, drei Runden um das Gebäude. Nur bei sehr schlechtem Wetter verzichtet sie auf den Spaziergang im Freien und geht stattdessen einige Male den langen Flur auf und ab. Es fühlt sich schön an, wie ihr Kreislauf dadurch in Schwung kommt. Früher hat sie nach dem Aufstehen gerne noch Kniebeugen gemacht, aber mit ihrem schlechten Knie geht das nicht mehr.

Anschließend setzt sich Frau Inge jeden Tag auf die gemütliche Bank im Eingangsbereich. Von dort aus sieht sie zu, wie das Haus langsam erwacht. Sie hat ihr morgendliches Ritual hier im Seniorenheim lieb gewonnen und freut sich jeden Tag auf einen kurzen Plausch mit den Leuten, die ihr am frühen Morgen begegnen.

So kommt heute die junge Altenpflegerin Lisa zur Tür herein. Sie hat die Jacke bis oben zugeknöpft und einen dicken Schal umgebunden. „Brrr, ist das kalt! Blöder Nebel“, sagt sie missmutig, lächelt aber, als sie Frau Inge sieht. „Guten Morgen, Frau Seiler! Waren Sie heute auch wieder draußen? Trotz des Nebels und der Kälte?“, fragt sie und reibt sich die Hände.

Frau Inge schmunzelt. „Natürlich war ich heute draußen, Lisa! Ich marschiere doch jeden Tag. Früher bin ich sogar gelaufen, manchmal eine ganze Stunde.“ Lisa mustert Frau Inge interessiert. „War das zu Ihrer Zeit auch schon schick? Ich dachte immer, Jogging sei ein Phänomen meiner Generation!“

Da muss Frau Inge lachen. „Nun, wir haben es nicht Jogging genannt, sondern Morgenlauf, damals im Bund Deutscher Mädel, noch zu Zeiten des Krieges. Am Anfang habe ich es nicht gemocht. Wir mussten noch vor dem Frühstück laufen und mir hat oft der Magen geknurr. Aber ich war ziemlich gut beim Sport und habe mich schnell daran gewöhnt. Wir haben auch noch viele andere Sachen gemacht, zum Beispiel Gymnastik und Schwimmen. Das hat mir sehr gefallen!“

Frau Inge schmunzelt bei diesen schönen Erinnerungen und schweigt sicherheitshalber einen Moment. Junge Menschen wie Lisa sind – berechtigterweise – mit Schreckensvisionen von der Nazi-Zeit aufgewachsen. Das macht es oft schwer, ihnen zu erklären, dass alte Menschen durchaus auch Positives mit dieser Zeit verbinden.

Als Frau Inge nichts mehr sagt, fragt Lisa zögerlich nach: „Und nach dem Krieg? Sind Sie dann morgens einfach weiter joggen gegangen?“ Frau Inge lacht bei dieser Vorstellung. „Nein, nein“, sagt sie und schüttelt den Kopf. „In den Jahren unmittelbar nach dem Krieg war für sportliche Ertüchtigung kein Platz. Ich bin zwar auch immer sehr früh aufgestanden, aber zum Arbeiten. Später allerdings habe ich dann wieder mit dem Laufen angefangen. Und auch mit Schwimmen und Gymnastik. Und mit Radfahren. So lange, bis die Beine nicht mehr so wollten wie ich. Aber die Disziplin ist mir geblieben. Deshalb mache ich jeden Morgen mein Rollator-Training. Schließlich will ich ja nicht einrostet! Machst du denn gar keinen Sport, Lisa?“

„Ja, schon, aber halt nicht so früh“, erwidert Lisa. „Ich gehe klettern. Dazu fahren wir öfter in die Berge oder wir trainieren in der Halle. Außerdem mache ich Bauchtanz. Das ist dieser orientalische Tanz,