

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

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

Musik, Bewegung & Sinnesarbeit – Ausgabe 42

Geburtstag

Sandra Zenz, 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

Übersicht zu den Aktivierungsideen

Begleitheft

-  Was bisher geschah – Rückschau ●●○ S. 6
-  Frau Inge und der „Geburtstagsblues“ – Geschichte 
 - Version 1 ●○○ S. 7
 - Version 2 ●●● S. 8
-  Geburtstagslied – Liedtext und Notenvorlage S. 9–11
-  „Astrologische“ Bewegungsgeschichte“ – Textvorlage S. 12
-  Kniffliges Geburtstagsrätsel S. 13–14
-  Weitere Tipps & Ideen zum Thema „Geburtstag“ S. 15

Praxiskarten

-  Frau Inge und der „Geburtstagsblues“ – Anregungen zum Gespräch
 - Version 1 ●●○ / Version 2 ●●●
-  Alles Gute! – Geburtstagsgrüße ●○○ + **Bildkarten** 
-  Geburtstagslied – Lied mit Bewegungsidee ●○○ 
-  Süßes Geburtstagsgedicht: „Noch etwas Zucker, bitte!“ ●○○
-  Astrologische Bewegungsgeschichte – Durchführungshinweise ●●○
-  Geschenkbox zum Tasten ●○○
-  Gereimte Rätselansprache zum Wiegenfest ●●○
 - Musikalisches Geburtstagsquiz (1) ●●●
 - Musikalisches Geburtstagsquiz (2) ●●●

Audio-CD

- Geburtstagslied – Gesangsversion Track 1
- Geburtstagslied – Instrumentalversion Track 2
- Frau Inge und der „Geburtstagsblues“ – Version 1 Track 7
- Frau Inge und der „Geburtstagsblues“ – 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 zu Recht 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 sie 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, fühlt sich von den vielen Menschen oft überfordert und möchte seine Ruhe haben.

Als Frau Inge und Frau Hellwieser den kauzigen Eigenbrötler unter ihre Fittiche nehmen, ist Herr Emil zunächst wenig begeistert, erkennt aber schnell, dass 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.

So entsteht eine Freundschaft zwischen drei eigentlich sehr unterschiedlichen Menschen, die sich außerhalb des Seniorenheims vielleicht nicht gefunden hätten.



Tipps:

Für den Einstieg in die neuen Geschichten mit Frau Inge, Frau Hellwieser 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, so 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 „Geburtstagsblues“ – Version 1

Track 7



Es ist früher Morgen im Seniorenzentrum Sonnenhöhe. Draußen ist es noch dunkel und die meisten Bewohner schlafen. Aber Frau Inge steht schon hellwach vor dem Spiegel im Gemeinschaftsbad, das sie sich mit ihrer Zimmergenossin Helene Hellwieser teilt. Sie weint. Heute ist ihr 90. Geburtstag.

Von ihren eigenen Tränen überrascht, ringt sie um Fassung. Wie dumm von ihr! Statt sich zu ihrem Jubiläum geehrt zu fühlen, ist sie traurig. Von Herzen vermisst sie ihr Zuhause und ihren verstorbenen Mann.

Ein Schluchzen entfährt ihr, und Frau Inge presst schnell die Hand auf den Mund, doch zu spät.

„Inge?“, fragt die Stimme von Frau Hellwieser verschlafen. „Alles in Ordnung? Weinst du?“

Hektisch wischt Frau Inge sich die Tränen aus den Augen. „Nein, nein! Alles gut. Schlaf weiter!“, sagt sie.

Im Zimmer ist es einen Moment lang still. Dann erklingt wieder die Stimme ihrer Zimmergenossin, wach diesmal und voller Wärme. „Weißt du Inge, wir sind alt. Wir haben viel gesehen, so viel, vielleicht zu viel. Es ist die schiere Menge, die einen manchmal er-

schlägt. Die Summe an Erinnerungen ist so groß, dass sie oft nicht so recht durch den Hals passen will. Deshalb muss gelegentlich etwas davon aus den Augen herausfließen. Und danach fällt es uns vielleicht leichter, darüber zu reden. Zum Beispiel später, wenn wir deinen Geburtstagskuchen anschneiden!“

Beim letzten Satz bekommt die Stimme von Frau Hellwieser ihren gewohnt lustigen Beiklang. Dann schweigt sie. Es ist eine einvernehmliche Stille, in der Verständnis und Freundschaft liegen. Frau Inge erwidert nichts, und obwohl ihr Herz immer noch schmerzt, findet sie Trost in dieser kameradschaftlichen Stille.

Nach einer Weile atmet sie tief durch, ganz beseelt von dem Glück, ausgerechnet in der sonst so vorlauten und frechen Frau Hellwieser eine gute Freundin gefunden zu haben. „Helene?“, fragt sie leise durch die Badezimmertür in den dunklen Raum hinein und als keine Antwort kommt, noch einmal etwas lauter: „Helene?“ Statt einer Erwiderung dringt ein tiefes Grunzen zu ihr herüber. Frau Hellwieser ist wieder eingeschlafen und schnarcht.

Mit einem Kichern wendet sich Frau Inge zurück zum Badspiegel und beginnt, ihre Haare zu kämmen. Ihr Herz tut noch ein wenig weh, aber der schlimmste Schmerz ist vorüber.

„Danke“, flüstert sie leise.



Geschichte

Frau Inge und der „Geburtstagsblues“ – Version 2

🎧 Track 10

Es ist früher Morgen im Seniorenzentrum Sonnenhöhe. Draußen ist es noch dunkel und die meisten Bewohner schlafen. Aber Frau Inge steht schon hellwach vor dem Spiegel im Gemeinschaftsbad, das sie sich mit ihrer Zimmergenossin Helene Hellwieser teilt. Sie weint. Heute ist ihr 90. Geburtstag.

Von ihren eigenen Tränen überrascht, ringt sie um Fassung. Wie dumm von ihr! Statt sich zu ihrem Jubiläum geehrt zu fühlen, ist sie traurig. Dabei geht es ihr doch gut! Dank regelmäßigem Morgensport und disziplinierter Ernährung ist es um ihre Gesundheit nicht schlecht bestellt. Das schmerzende Knie und die Arthritis plagen sie zwar, auch der Kreislauf und ihre zunehmende Vergesslichkeit machen ihr zu schaffen. Doch der Blick auf viele ihrer Mitbewohner im Seniorenheim lehrt sie: Die Leiden könnten viel schlimmer sein! Auch der Blick in den Badspiegel liefert einen zufriedenstellenden Anblick.

„Kein Grund zur Klage“, denkt sie, bevor auf einmal wie aus dem Nichts heraus ihre verräterischen Augen zu tropfen beginnen. Es ist, als ob die Tränen eine Flut von Erinnerungen herauf spülen aus ihrem Herzen. Viele Bilder werden wach in ihrer Seele, die sie sonst im Inneren fest verschlossen hält. Bilder von ihrem Zuhause und ihrem Garten, in dem sie so gerne mit der Familie gesessen und Geburtstag gefeiert hat. Bilder von Freunden und Verwandten, die ihr entweder das Leben oder der Tod bereits genommen haben. Und zuletzt die schmerzlichste Erinnerung - an ihren verstorbenen Mann, ihren Egon, der ihre Geburtstage jedes Jahr mit ihr gefeiert hat. Der immer dabei sein sollte. Der heute dabei sein sollte.

Ein Schluchzen entfährt ihr, und Frau Inge presst schnell die Hand auf den Mund, doch zu spät. „Inge?“, fragt die Stimme von Frau Hellwieser verschlafen. „Alles in Ordnung? Weinst du?“ Hektisch wischt Frau Inge sich die Tränen aus den Augen. „Nein, nein! Alles gut. Schlaf weiter!“, sagt sie.

Im Zimmer ist es einen Moment lang still. Dann erklingt wieder die Stimme ihrer Zimmergenossin, wach diesmal und voller Wärme. „Weißt du Inge, wir sind alt. Wir haben viel gesehen, so viel, vielleicht zu viel. Es ist die schiere Menge, die einen manchmal erschlägt. Die Summe an Erinnerungen ist so groß, dass sie oft nicht so recht durch den Hals passen will. Deshalb muss gelegentlich etwas davon aus den Augen herausfließen. Und danach fällt es uns vielleicht leichter, darüber zu reden. Zum Beispiel später, wenn wir deinen Geburtstagskuchen anschneiden!“

Beim letzten Satz bekommt die Stimme von Frau Hellwieser ihren gewohnt lustigen Beiklang. Dann schweigt sie. Es ist eine einvernehmliche Stille, in der Verständnis und Freundschaft liegen. Frau Inge erwidert nichts, und obwohl ihr Herz immer noch schmerzt, findet sie Trost in dieser kameradschaftlichen Stille.

Nach einer Weile atmet sie tief durch, ganz beseelt von dem Glück, ausgerechnet in der sonst so vorlauten und frechen Frau Hellwieser eine gute Freundin gefunden zu haben. „Helene?“, fragt sie leise durch die Badezimmertür in den dunklen Raum hinein und als keine Antwort kommt, noch einmal etwas lauter: „Helene?“ Statt einer Erwidderung dringt ein tiefes Grunzen zu ihr herüber. Frau Hellwieser ist wieder eingeschlafen und schnarcht.

Mit einem Kichern wendet sich Frau Inge zurück zum Badspiegel und beginnt, ihre Haare zu kämmen. Ihr Herz tut noch ein wenig weh, aber der schlimmste Schmerz ist vorüber.

„Danke“, flüstert sie leise.