

## 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 47

Lachen ist die beste Medizin

Autorin: Sandra Zenz



#### 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

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

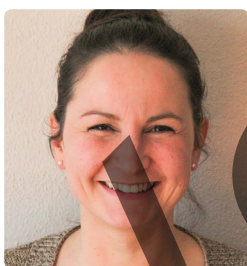
Senioren möchten bis zuletzt ihre Talente zeigen, ihre Gefühle ausdrücken und ihre Fürsorge für andere leben können. Unabhängig von körperlichen und geistigen Gebrechen stecken in jedem Menschen die Sehnsucht und das Potenzial für diese aktive Teilhabe. Sie altern nicht und erlöschen in keiner Lebensphase.

In der Sozialen Betreuung haben wir viele Möglichkeiten, diese Sehnsucht und dieses Potenzial zu nutzen. Senioren sind nicht nur die passiven Endverbraucher unserer Dienstleistung, sondern können immer noch kreative Schöpfer ihrer eigenen Umgebung werden. Indem wir sie dabei unterstützen, schaffen wir nicht nur Raum für Kreativität, sondern auch für Spontaneität, Lebensfreude und Unvorhergesehenes.

Dabei fällt es uns Mitarbeitern in der Sozialen Betreuung nicht immer leicht, die absolute Kontrolle abzugeben und die Verantwortung für das Ergebnis unserer Arbeit mit den Senioren zu teilen. Wo wir doch den Mut dazu finden, ist dieses Ergebnis am Ende vielleicht nicht ganz perfekt. Dafür ist der Weg dorthin aber umso lustiger und lebendiger!

Mit diesem reizvollen Grundgedanken bietet Ihnen das neu gestaltete Medienpaket „Musik, Bewegung und Sinnesarbeit“ nicht nur eine bunte Sammlung an Geschichten, Gedichten, Spielen, Liedern und Gestaltungsideen für den gemeinsamen Alltag. Es beinhaltet auch eine Vielzahl von Anregungen, wie Sie die Talente, das Lebenswissen und die Liebe der Senioren von Anfang an in Ihre Arbeit einbinden können.

Viel Vergnügen beim Lesen und beim Einsatz der Materialien zum aktuellen Thema **„Lachen ist die beste Medizin“** wünscht Ihnen







*Sandra Zenz*

Diplom-Sozialpädagogin (FH)  
Examierte Gesundheits- und Krankenpflegerin  
Palliative Care-Fachkraft

## Einsatzmöglichkeiten für das Medienpaket




### Alle Sinne ansprechen

Die vielseitigen Materialien setzen Schlüsselreize über verschiedene Sinneskanäle, um durch bewussten Einsatz auch Menschen mit Demenz und/oder eingeschränkter Wahrnehmung in ihrer Lebenswelt zu erreichen. So werden Erinnerungen und Kompetenzen auf verschiedenen Ebenen zugänglich. Anhand der Symbole in der Kopfzeile können Sie auf den folgenden Seiten erkennen, welche Sinneskanäle mit welcher Aktivierung primär bedient werden:

	<p><b>Hören &amp; Lauschen</b></p> <p>Das bewusste Hinhören wird durch das Abspielen von der CD oder das Vorlesen von Geschichten und Gedichten sowie durch Tätigkeiten, die mit einem Klangerlebnis verbunden sind, unterstützt.</p>
	<p><b>Sehen &amp; Betrachten</b></p> <p>Im Mittelpunkt steht das Hinschauen, das intensive visuelle Wahrnehmen von Bildern und Gegenständen: Was sehe ich? Was fällt mir auf? Welche Erinnerungen werden wach?</p>
	<p><b>Riechen &amp; Schmecken</b></p> <p>Mit Speisen, Getränken und verschiedenen Düften wird der Geruchs- und Geschmacksinn angesprochen.</p>
	<p><b>Tasten &amp; Fühlen</b></p> <p>Das Greifen, Spüren, Tasten und Fühlen wird bewusst gefördert. Dabei spielt auch der zwischenmenschliche Kontakt durch Berührung eine wichtige Rolle.</p>

### Musik, Spiel und Bewegung nutzen

Die Aktivierungsideen stehen mit ihrer Lebendigkeit der Langeweile entgegen und bieten Bewegung für den Körper, Musik für die Seele und Anregungen für den Geist:

	<p><b>Singen &amp; Tönen</b></p> <p>Musik aktiviert das Gehirn und weckt Erinnerungen und Gefühle. Die Musikstücke auf der CD setzen bekannte Melodien in einen anregenden, neuen Kontext und können abgespielt oder mithilfe der Kopiervorlagen nachgesungen werden.</p>
	<p><b>Rätseln &amp; Spielen</b></p> <p>Kleine Gedächtnisaktivierungen, Denksportaufgaben und Spielideen trainieren den Geist, bereiten Vergnügen und stärken das eigene Kompetenzerleben.</p>
	<p><b>Bewegen &amp; Aktiv sein</b></p> <p>Durch gezielte Übungen und spielerische Bewegung wird die Wahrnehmung des eigenen Körpers unterstützt, der Kreislauf stabilisiert und die Beweglichkeit verbessert.</p>


## Abwechslung schaffen

Die biografieorientierten Aktivierungsideen enthalten kurze, aktivierende Impulse für jeden Tag ebenso wie besondere „Highlights“, die sich vom gewohnten Ablauf absetzen und damit Vorfreude und Abwechslung generieren. In dieser Mischung aus stimulierendem Alltag und besonderen Anlässen entsteht ein lebendiges, aktives Miteinander, in dem jeder junge und alte Mensch im Rahmen seiner Fähigkeiten einen Beitrag leisten kann.

## Senioren einbeziehen

Viele Senioren haben Freude am gemeinsamen Entwickeln von Visionen und wunderbare Ideen für die praktische Umsetzung von Aktionen. Die nachfolgenden Aktivierungen bieten deshalb Vorschläge, wie die Senioren von Anfang an einbezogen werden können und somit die eigentliche Aktivierung schon mit der Planungsphase beginnt.

## Menschen mit eingeschränkter Sehfähigkeit unterstützen

Viele Augenerkrankungen treten verstärkt ab dem 60. Lebensjahr auf. Um betroffenen Senioren die Teilnahme an Aktivierungen zu erleichtern, erhalten Sie die Gedichte, Geschichten und Liedtexte, die in dieser Ausgabe enthalten sind, zusätzlich lose als Kopiervorlage im Großdruck (zu erkennen am -Symbol).

## Zusammengehörigkeit stärken

Alte Menschen sind voller Lebenswissen und tragen, wenn Sie gehört und verstanden werden, das Potential für eine gütige Weisheit in sich. Die nachfolgenden Aktivierungsideen inspirieren mit Handlungs- und Gesprächsvorschlägen dazu, wie Sie die Senioren dabei unterstützen können, ihr Wissen und ihre Freundlichkeit mit anderen zu teilen und aktiv das Gemeinschaftsleben zu gestalten.

## Eingestreut oder themenzentriert arbeiten

Die Aktivierungsideen aus dem Medienpaket können Sie einzeln in Ihr Aktivierungsangebot einstreuen, aber auch in einen Thementag, eine Themenwoche oder sogar einen Themenmonat einbetten (siehe Abbildung „*Beispiel themenzentrierter Wochenplan*“ Seite 4). So haben Mitarbeiter und Senioren mehr Zeit und Möglichkeiten, mit allen Sinnen auf das Thema hinzuspüren, ihr Interesse wach werden zu lassen und sich mit eigenen Fragen, Ideen oder Wünschen einzubringen.

## Effizient aufbewahren und ergänzen

Nach Themen sortiertes Aktivierungsmaterial macht volle Materialschränke übersichtlich und ist leicht auffindbar. Bei jeder aktiven Nutzung (z. B. im Rahmen einer Themenwoche) kommen neue Ideen, Materialien und Praxiserfahrungen von Ihnen und Ihren Kollegen hinzu (siehe Abbildung „*Idee zur Aufbewahrung*“ Seite 4). So finden Sie alles auf den ersten Blick wieder!



# THEMENWOCHE „LACHEN“

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
VORMITTAG	<b>GESTALTEN</b> Lachmedizin zum selber machen	<b>AKTIV &amp; FIT</b> mit dem Bewegungslied: <i>Lachen ist die beste Medizin</i>	<b>KOCHEN</b> köstliches Grinse-Gemüse für alle	<b>RÄTSEL</b> spaßiges Gedächtnis-training	<b>AKTIV &amp; FIT</b> mit der „lächelnden Bewegungsgeschichte“	<b>GESPRÄCH</b> mit dem Gebet <i>Schenk mir ein Lächeln</i>	<b>SPIELSPASS</b> mit der <i>Kicher-Kahala</i>
NACHMITTAG	<b>DAMALS</b> mit Herzenschätzen von heute an Geschichten von früher erinnern	<b>KAFFEE-ZEIT</b> mit dem „Scherzkeks“ und der Geschichte <i>Rudis Beine</i>	<b>GESPRÄCH</b> Kindermund tut <i>lustig</i> kund - heitere Zitate von Kindern	<b>KAFFEE-ZEIT</b> mit Kicherkuchen	<b>SINGKREIS</b> mit lustigen Liedern zum Schmunzeln	<b>THEATER</b> Sketch <i>Die Einkaufsliste</i>	<b>GESPRÄCH</b> Wochenausklang mit christlichen Gedanken über das Lachen

Beispiel „Themenzentrierter Wochenplan“ mit den Aktivierungsideen aus dieser Ausgabe.



Idee zur Aufbewahrung: Alle Materialien zu einem Thema werden in einer Umzugskiste abgelegt und mit einer transparenten Registerhülle beklebt. Auf einem mit dem Thema beschrifteten Blatt Papier wird mit Bleistift festgehalten, was die Kiste enthält (z. B. „Scherzkeks-Kostüm“, Apothekerflasche mit „Lachmedizin“,...). Wenn neues Material hinzukommt, wird das Blatt aus der Hülle gezogen und die Beschreibung ergänzt. So ist jederzeit ohne langes Suchen ersichtlich, welches Material wo zu finden ist.

Begleitheft 

	Witziges und Wissenswertes zum Thema	S. 7
	Bastelidee „Lachmedizin“ 	S. 8–12
	„Rudis Beine“ (Hörgeschichte)  	S. 13–14
	„Wer lachen kann, ist frei“ (Lied)  	S. 15–16
	Grinse-Gemüse	S. 17–18
	Kindermund tut lustig kund 	S. 19
	Lachgymnastik im Sitzen (Bewegungsgeschichte) 	S. 20–22
	Heitere Herzensschätze in der Box	S. 23–24
	Spielidee „Kicher-Kahala“	S. 25–26
	„Schenk mir ein Lächeln“ (Gebet / Gedicht)  	S. 27–28
	Köstliche Verkleidungsidee: Scherzkeks	S. 29–30
	„Lachen ist die beste Medizin“ (Bewegungslied)  	S. 31–32
	Gedächtnistraining rund um das Lachen	S. 33–39
	Sketch – „Die Einkaufsliste“ 	S. 40–42
	Die schöne Hannelore“ (Lied)  	S. 43–44
	„Sonntagsgedanken“ 	S. 45–46