

## Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

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

### Aktivierungsmappe Seniorenbetreuung – Ausgabe 12

Jahreswechsel / „Verzwickte Turnstunde“

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



## Jahreswechsel / „Verzwickte Turnstunde“

Jana Glück / Ralf Glück

Rubrik	Kurzaktivierung	Zubehör	Beschreibung auf Seite
1 Thema & Einführung	Jahreswechsel		2
2 Plaudern & Erzählen	Biografieorientierte Fragen: Was machen Sie gerne zum Jahreswechsel?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lied 🎵</li> <li>• Einführungstext</li> <li>• Vorlage</li> <li>• evtl. Vorlage „Sitztanz“</li> <li>• evtl. Farbkarten</li> </ul>	3
3 Singen & Bewegen	Lied: „Verzwickte Turnstunde“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lied 🎵</li> <li>• Liedtext</li> <li>• evtl. Noten und Akkorde</li> <li>• Vorlage „Sitztanz“</li> </ul>	6
4 Hören & Lauschen	Rhythmus-Klatschen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lied 🎵</li> <li>• Vorlage</li> </ul>	11
5 Sehen & Betrachten	3:2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lied 🎵</li> <li>• Vorlage „Sitztanz“</li> </ul>	13
6 Tasten & Fühlen	Glückskekse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lied 🎵</li> <li>• Vorlage „Sitztanz“</li> <li>• Glückskekse, Korb</li> </ul>	14
7 Riechen & Schnuppern	Gewürznelken-Kaffee	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lied 🎵</li> <li>• Vorlage „Sitztanz“</li> <li>• Gewürznelken (ganz)</li> <li>• Mörser</li> <li>• Kaffee, Zucker, Milch</li> </ul>	16
8 Schmecken & Genießen	Salzgebäck	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lied 🎵</li> <li>• evtl. Vorlage „Klatsch-Rhythmus“ oder „Sitztanz“</li> <li>• Salzgebäck, Getränke</li> </ul>	17
9 Rätseln & Knobeln	Silvia & Silvester	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papier</li> <li>• Stift</li> </ul>	18
10 Spiel & Spaß	Sitztanz: „Verzwickte Turnstunde“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lied 🎵</li> <li>• Vorlage „Sitztanz“</li> <li>• Vorlage „Klatsch-Rhythmus“</li> </ul>	19



## 1 Thema & Einführung

### Jahreswechsel

Als **Silvester** bezeichnet man in einigen europäischen Sprachen den 31. Dezember, den letzten Tag des Jahres im gregorianischen Kalender. Auf Silvester folgt der Neujahrstag, der 1. Januar des folgenden Jahres. Der Vorname **Silvester** (von lat. silva = „Wald“) bedeutet übersetzt **Waldmensch**. Die Feuer-Feste am Jahresende haben alte germanische Wurzeln. Das Jahresendfest feierten bereits die Römer, erstmals zu Beginn des Jahres 153 v. Chr., als der Jahresbeginn vom 1. März auf den 1. Januar verschoben wurde. Die Assoziation des Jahresendes mit dem Namen Silvester geht auf das Jahr 1582 zurück. Damals verlegte die gregorianische Kalenderreform den letzten Tag des Jahres vom 24. Dezember auf den 31. Dezember, den Todestag des Papstes Silvester I. († 31. Dezember 335). Der liturgische Kalender führt den Tag seit 813 auch als dessen Namenstag.

In einigen Regionen heißt der Tag, quasi als Gegenstück zum folgenden Neujahrstag, auch Altjahr, Altjahrsabend oder das Alte Jahr (in Spanien z.B. bezeichnet man die Silvesternacht als la nochevieja = „alte Nacht“). Im deutschsprachigen Raum beginnt das neue Jahr oft mit Feuerwerk, Böllern, Bleigießen oder Mitternachtsgottesdiensten (Mette). In den letzten Jahren wurde immer wieder dazu aufgerufen, auf das Feuerwerk zu verzichten und das Geld für einen wohltätigen Zweck zu spenden. Am bekanntesten waren die Slogans „Brot statt Böller“ bzw. „Reis statt Böller“. Oft werden auch Glückssymbole wie Kleeblatt, Kaminkehrer oder Glücksschweine verschenkt. Das Feuerwerk vertrieb früher „böse Geister“. Heute drückt es vor allem die Vorfreude auf das neue Jahr aus. Bei privaten Silvesterfeiern sind Bleigießen sowie das Anstoßen mit Sekt zum Jahreswechsel weit verbreitet. Pünktlich um 24 Uhr beginnen in den meisten Kirchen alle Kirchenglocken zu läuten. Je nach örtlicher Tradition läuten sie zwischen zehn Minuten und einer Stunde lang.



*Silvester 1951 (Foto: Wikipedia)*

In Deutschland hat sich neben dem Klassiker **Dinner for One** auch die Folge „Silvesterpunsch“ aus der Serie **Ein Herz und eine Seele** zu Silvester einen festen Platz im Fernsehprogramm gesichert. Das restliche Rahmenprogramm besteht meist aus Sketchsendungen sowie Liveshows. Seit Silvester 1970 hält nicht mehr der Bundespräsident, sondern der/die Bundeskanzler/in die Neujahrsansprache. (Quelle: Wikipedia)

Dem **Lied „Verzwickte Turnstunde“** haben wir das **Thema „Jahreswechsel“** übergeordnet. Auf den zugehörigen Kurzaktivierungskarten finden Sie daher immer Gedanken, Rituale und Bräuche rund um Silvester.



**Tipp:**

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



### Vorlage: Klatsch-Rhythmus

links L	klatsch L	ma, L	rechts, R	rechts; R
links L	klatsch L	ma, L	rechts, R	jetzt! R
Passts L	auf L	den L	Takt R	auf, R
macht L	das L	nicht L	Freud? R	
links L	klatsch L	ma, L	rechts, R	rechts; R
links L	klatsch L	ma, L	rechts, R	jetzt! R
Passts L	auf L	den L	Takt R	auf, R
schauts, jetzt L	wie hör'n L	ich wir L	schnauf! auf! R	1. + 2. Strophe 3. Strophe

L zur linken Seite klatschen

R zur rechten Seite klatschen



## 5 Sehen & Betrachten

3:2

### Vorbereitungszeit:

5 Minuten für Kopien

### Bereitstellen:

- 🎵 **Lied** „Verzwickte Turnstunde“ (Track 9 & 10)
- 📖 evtl. **Sitztanz** „Verzwickte Turnstunde“ (siehe Seite 19f.)

### Situation:

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



© Pixabay.com

### Vorschlag zur Gestaltung der Kurzaktivierung:

**Einleitung:** Führen Sie zuerst die Klatschübung „Verzwickte Turnstunde“ (Anleitung siehe Seite 11f.) oder am besten gleich den Sitztanz (siehe Seite 19f.) durch, um die „grauen Zellen“ zu erfrischen. Danach kann es mit der Aufmerksamkeitsrunde losgehen. In Anlehnung an den Wechselrhythmus des Zwiefachen (3:2) geht es bei dieser Aktivierung um die Wahrnehmung der Zahlen 3 und 2.

**Hauptteil:** Sie werden nun jeweils mit Ihren Fingern die Zahl 2 oder 3 anzeigen. Am besten nehmen Sie die Hände zuerst immer unter den Tisch und führen sie dann mit den entsprechend gestreckten Fingern nach oben. Die Anwesenden nennen die Zahl laut und rechnen gleich die im Folgenden von Ihnen gezeigten Zahlen mit den vorigen zusammen (rechnen auch Sie mit!). Laden Sie die Anwesenden ein, die von Ihnen gezeigten „Fingervariationen der Zahlen 2 und 3“ nachzumachen bzw. eigene zu zeigen, die dann wiederum von der ganzen Gruppe nachgemacht werden.

**Ausklang:** Bedanken Sie sich bei allen Anwesenden für die lebendige Fingerakrobatik!



### Tipp:

Zeigen Sie die Zahlen 2 und 3 nicht immer mit den gleichen Fingern, sondern z.B. die Zahl 2 einmal mit dem Daumen und dem kleinen Finger bzw. mit einem Finger der einen und einem Finger der anderen Hand!