

## 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 54

Zu Tisch, bitte!

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,

„Drei Kartoffeln waren ein Fest!“, erinnerte sich einmal eine Seniorin mit feuchten Augen beim „Erzählcafé“ an ihre Kindheit und ließ mich mit einem klammen Gefühl im Bauch zurück. In meiner Welt gehen drei Kartoffeln ohne Dip nicht einmal als zufriedenstellende Beilage durch!

Nur wer selbst den Zweiten Weltkrieg und seine Folgen in Deutschland selbst miterlebt hat, der weiß: eine sättigende Mahlzeit auf einem schön gedeckten Tisch ist nicht selbstverständlich! Viele Menschen, die heute alt sind, haben wahrhaftig Hunger am eigenen Leib erfahren.

Als Mitarbeiter in der Sozialen Betreuung von Senioren müssen wir uns deshalb immer wieder ins Gedächtnis rufen, welch ein wunderbares Privileg das Vorhandensein von ausreichend Lebensmitteln ist. Dann wird uns auch bewusst, welchen Stellenwert die gemeinsame Mahlzeit für die heutige Seniorengeneration einnimmt und mit wie vielen kleinen Gesten rund um den Esstisch wir ihr unsere Hochachtung zeigen können.

In der aktuellen Ausgabe erfahren Sie, wie Sie zusammen mit den Senioren rund um Frühstück, Mittagessen, Kaffeestunde und Abendbrot viele fröhliche Aktivierungen gestalten können, die Freude bereiten, Erinnerungen wachrufen und es den alten Menschen erlauben, sich aktiv und kreativ in das Gruppengeschehen einzubringen!

Viel Vergnügen beim Lesen und beim Einsatz der Materialien zum aktuellen Thema **„Zu Tisch, bitte!“** wünscht Ihnen








*Sandra Zenz*

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

## 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:

	<b>Witziges &amp; Wissenswertes</b> Informationen und kurze Impulse als Einstieg ins Thema und als kurze Aktivierungs-Häppchen für zwischendurch.
	<b>Hören &amp; Lauschen</b> 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.
	<b>Sehen &amp; Betrachten</b> Im Mittelpunkt steht das Hinschauen, das intensive visuelle Wahrnehmen von Bildern und Gegenständen: Was sehe ich? Was fällt mir auf? Welche Erinnerungen werden wach?
	<b>Riechen &amp; Schmecken</b> Mit Speisen, Getränken und verschiedenen Düften wird der Geruchs- und Geschmacksinn angesprochen.
	<b>Tasten &amp; Fühlen</b> Das Greifen, Spüren, Tasten und Fühlen wird bewusst gefördert. Dabei spielt auch der zwischenmenschliche Kontakt durch Berührung eine wichtige Rolle.

### 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:

	<b>Singen &amp; Tönen</b> 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.
	<b>Rätseln &amp; Spielen</b> Kleine Gedächtnisaktivierungen, Denksportaufgaben und Spielideen trainieren den Geist, bereiten Vergnügen und stärken das eigene Kompetenzerleben.
	<b>Bewegen &amp; Aktiv sein</b> Durch gezielte Übungen und spielerische Bewegung wird der Kreislauf stabilisiert, die Beweglichkeit verbessert und Freude an körperlicher Aktivität vermittelt.

# Themenwoche: „Zu Tisch, bitte!“

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	<b>GESTALTEN</b> Tischdeko Blättergirlande S. 8	<b>AKTIV &amp; FIT</b> Tischdecklied <i>Freut euch                      aufs Essen</i> S. 24	<b>SPIELSPASS</b> mit der Spielidee <i>Tischlein deck                      dich!</i> S. 34	<b>RÄTSELN</b> Gedächtnis- training rund um Tischsitten S. 38	<b>GESTALTEN</b> Servietten falten (Teil 1) S. 17	<b>LESUNG</b> mit dem Gedicht <i>Der Tisch                      meines Lebens</i> S. 32	<b>SPIELSPASS</b> mit dem Rätselspiel <i>Paare am Tisch</i> S. 27
Nachmittag	<b>DAMALS</b> Geselliges Besteckpolieren mit dem Lied <i>Ich polier' die                      Messer fein</i> S. 14	<b>KOCHEN</b> leckeres „Resteessen“ S. 29	<b>GESPRÄCH</b> mit der Geschichte <i>Andere Länder,                      andere Sitten</i> S. 22	<b>RÄTSELN</b> zusammenge- setzte Worte aus Besteck S. 26	<b>GESTALTEN</b> Servietten falten (Teil 2) S. 19	<b>THEATER</b> Sketch <i>Der Mensch                      lebt nicht vom                      Brot allein</i> S. 11	<b>SINGKREIS</b> Dank für die guten Speisen mit dem Lied <i>Gott zum Grusse</i> S. 45
edidact	→ Frühstück	→ Mahlzeit → Getränke und Erfrischungen	→ Mahlzeit → Getränke und Erfrischungen	→ Mahlzeit → Getränke und Erfrischungen	→ Mahlzeit → Getränke und Erfrischungen	→ Mahlzeit → Getränke und Erfrischungen	→ Mahlzeit → Getränke und Erfrischungen

## Zu Tisch, bitte!

	Witziges und Wissenswertes zum Thema	S. 7
	Tischdekoration „Blättergirlande“ (Bastelidee)	S. 8–10
	„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein!“ (Sketch) 	S. 11–13
	„Ich polier’ die Messer fein“ (Lied)  	S. 14–16
	Serviettenkunst Teil 1: „Tafelspitz“	S. 17–18
	Serviettenkunst Teil 2: „Bischofsmütze“	S. 19–21
	„Andere Länder, andere Sitten“ (Hörgeschichte)  	S. 22–23
	„Freut euch aufs Essen“ (Bewegungslied)  	S. 24–25
	Bilderrätsel „Besteck und Geschirr“ 	S. 26
	„Paare am Tisch“ (Spielidee)	S. 27–28
	Restessen „Hau ein Ei drüber“	S. 29–31
	„Der Tisch meines Lebens“ (Gedicht)  	S. 32–33
	„Tischlein deck dich!“ (Spielidee)	S. 34–37
	Gedächtnistraining zum Thema „Tischsitten“	S. 38–44
	„Gott zum Gruße“ (Lied / Tischgebet)  	S. 45–46



## „Ich polier' die Messer fein“ (Lied)

🎵 Track 1 und 2 (Gesangs- und Instrumentalversion)

### Schwierigkeit

einfach

### Teilnehmer

beliebig viele

### Dauer

10 Minuten

### Ziel der Maßnahme

- Orientierung schaffen durch eine bekannte Melodie
- Erinnerungsarbeit
- Schultern und Arme mobilisieren, Feinmotorik verbessern
- Gemeinschaftsgefühl stärken

### Benötigtes Material

- CD mit dem Lied „Ich polier' die Messer fein“ Track 1 und 2, CD-Player, ausreichend Kopien des Liedtextes im Großdruck (siehe Kopiervorlage)
- Besteck in beliebiger Menge (Achtung Verletzungsgefahr: keine scharfen Messer!)
- (Mikrofaser-)Tücher in ausreichender Zahl
- eine Wanne mit warmem Wasser zum Einlegen und eine weitere Wanne für das fertig polierte Besteck
- Möglichkeit zum Waschen und Abtrocknen der Hände
- Handcreme oder Öl
- Getränke

### Durchführung



#### Hygiene-Tipp:

Reinigen Sie gemeinsam mit den Teilnehmern vor Beginn der Aktivierung ihre Hände, da das Besteck später von anderen Personen benutzt wird.

Meist sind es Wasserflecken und Spülmittel-Reste, die Gabeln, Messer und Löffel verunstalten. Legen Sie deshalb das Besteck in die Wanne mit lauwarmem Wasser ein und polieren Sie es gemeinsam mit den Senioren auf Hochglanz. Singen oder spielen Sie dazu das Lied „Ich polier' die Messer fein“ und ahmen Sie die darin beschriebenen Bewegungen (z. B. „Auf und ab geht flink mein Tuch ...“) nach. Gestalten Sie eine fröhliche Runde, in der auch Menschen einen Platz und eine Aufgabe bekommen, die nicht mehr aktiv am Polieren teilnehmen können (z. B. als „Kontrolleure“ der polierten Bestecke).



Reichen Sie Getränke und beginnen Sie ein Gespräch, z. B.:

- Welche Tipps und Tricks kennen Sie beim Polieren von Besteck (z. B. geknüllte Alufolie in den Besteckkasten tun, Essig ins Wasser geben, ...)?
- Hatten Sie ein gutes Besteck zu Hause (z. B. aus Silber)? Wie haben Sie es poliert? Welche (Haus-)Mittel gab es dafür (z. B. Zahnpasta, Backpulver, Zitronensäure oder Silberpolitur)?

### Abschluss

Reinigen Sie gemeinsam mit den Teilnehmern die Hände und trocknen Sie sie gut ab. Bieten Sie Handcreme bzw. Öl an und, wenn noch Zeit ist, auch eine kleine Handmassage.



© Olaf Speier – stock.adobe.com



## Ich polier' die Messer fein

nach der Melodie von „Muss i denn“ / Text: Sandra Zenz  
📄 auch lose als Kopiervorlage im Großdruck vorhanden

### Strophe 1:

Ich polier', ich polier',  
ich polier' die Messer fein,  
polier' die Messer fein,  
denn so werden sie zur Zier.

Hin und her, hin und her,  
hin und her geht flink mein Tuch,  
ja, geht flink mein Tuch,  
bis sie strahlen wie Saphir.

Schneiden Schnitzel, Braten, Kloß und Fisch  
zu einem kühlen Bier.  
Ich polier', ich polier',  
ich polier' die Messer fein,  
polier' die Messer fein,  
denn so werden sie zur Zier.

### Strophe 2:

Ich polier', ich polier',  
ich polier' die Gabeln blank,  
polier' die Gabeln blank,  
so sind sie mir eine Ehr'.

Auf und ab, auf und ab,  
auf und ab geht flink mein Tuch,  
ja, geht flink mein Tuch,  
bis sie glänzen immer mehr.

Spießen Kuchen, Mehlspeis', Strudelteig,  
Bratkartoffeln auf zum Verzehr.  
Ich polier', ich polier',  
ich polier' die Gabeln blank,  
polier' die Gabeln blank,  
so sind sie mir eine Ehr'.

### Strophe 3:

Ich polier', ich polier',  
ich polier' der Löffel Glanz,  
polier' der Löffel Glanz,  
bis ich seh' mein Spiegelbild.

Links nach rechts, rechts nach links,  
links nach rechts, geht flink mein Tuch,  
ja, geht flink mein Tuch,  
und nun funkeln sie wie wild.

Löffle Soße, Eintopf, Götterspeis',  
gute Suppen feurig und mild.  
Ich polier', ich polier',  
ich polier' der Löffel Glanz,  
polier' der Löffel Glanz,  
bis ich seh' mein Spiegelbild.