

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

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

Musik, Bewegung & Sinnesarbeit 71

In der Hitze des Sommers

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 oder per Telefon 09221 / 949-410.

Ihr Team von eDidact

Ausgabe 2023 | 71

Sandra Zenz (Hrsg.)

MUSIK, BEWEGUNG & SINNESARBEIT

Medienpaket mit Kurzaktivierungen für
die lebendige Seniorenbetreuung

In der Hitze des Sommers

**AUDIO-CD &
FARBKARTEN
INKLUSIVE**

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

für ältere Menschen sind hohe Temperaturen besonders belastend. Mit zunehmendem Alter nehmen das Durstgefühl und die Leistungsfähigkeit der körpereigenen Schweißdrüsen ab. Die Abgabe von Wärme über die Haut wird erschwert, das Risiko von Flüssigkeitsmangel und Überhitzung steigt.

Ausreichende Flüssigkeitsversorgung ist deshalb wichtig, am besten mit Wasser, ungesüßten Früchte- und Kräutertees oder Saftschorlen. Allerdings kann wegen bestehender Vorerkrankungen eine gewisse Trinkmenge für Senioren schwierig zu erreichen sein. Platzieren Sie daher an mehreren Stellen in Ihrer Einrichtung geeignete Getränke griffbereit und erinnern Sie durch regelmäßige Trinkrituale daran, ein Glas Wasser zu trinken.

Einfache Maßnahmen im Alltag wie Besorgungen in den kühleren Morgenstunden zu erledigen, sich möglichst im Schatten oder an kühleren Orten aufzuhalten, leichte und helle Kleidung zu tragen und sich mit Wassergüssen abzukühlen, können in Hitzeperioden zusätzlich helfen.

Für die besonders heißen Tage im Jahr gilt: Man kann sie nicht umgehen, nur durchstehen! In der Regel können alte Menschen damit aber mental besser umgehen als wir Jüngeren.

Ich erinnere mich an eine unverwüstliche Seniorin, die ich in meiner Singlezeit nach einer Faustregel fragte, woran ich einen guten Mann erkennen könnte. Ihr Rat: „Such dir einen, der nicht über das Wetter schimpft. Wer über das Wetter schimpft, kann die Dinge nicht annehmen, wie sie sind!“

Getragen von meinem Fachwissen, aber auch von dieser witzigen Anekdote, habe ich im Folgenden einige Aktivierungen zusammengestellt, die dem sachgerechten Handeln an heißen Tagen Sorge tragen und trotzdem zum Lachen und Lustigsein einladen!

Viel Vergnügen beim Lesen und beim Einsatz der Materialien zum aktuellen Thema „**In der Hitze des Sommers**“ 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:

	<p>Witziges & Wissenswertes Informationen und kurze Impulse als Einstieg ins Thema und als kurze Aktivierungs-Häppchen für zwischendurch.</p>
	<p>Hören & Lauschen 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>Sehen & Betrachten 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>Riechen & Schmecken Mit Speisen, Getränken und verschiedenen Düften wird der Geruchs- und Geschmacksinn angesprochen.</p>
	<p>Tasten & Fühlen 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>Singen & Tönen 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>Rätseln & Spielen Kleine Gedächtnisaktivierungen, Denksportaufgaben und Spielideen trainieren den Geist, bereiten Vergnügen und stärken das eigene Kompetenzerleben.</p>
	<p>Bewegen & Aktiv sein Durch gezielte Übungen und spielerische Bewegung wird der Kreislauf stabilisiert, die Beweglichkeit verbessert und Freude an körperlicher Aktivität vermittelt.</p>

Themenwoche: „Hitze“

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	AKTIV & FIT Bewegungslied „Heute komme ich ins Schwitzen“ S. 16	BETRACHTEN Bildkarten „12 Regeln bei Hitze“ S. 28	SPIELEN „Hitze-Quiz“ S. 36	LESUNG „Das wohltemperierte Gedicht der Sommermonate“ S. 34	RÄTSELN Gedächtnistraining zum Thema „Sommerhitze“ S. 39	SINNE Kühler Service für heiße Tage S. 9	GESTALTEN Bastelidee „Sonnenfänger“ S. 26
Nachmittag	GESTALTEN Bastelidee „Insektentränke“ S. 14	SINGKREIS Sommerliches Trinklied „Wasser trink ich gern an heißen Tagen“ S. 46	MUSIK Sommerlieder-Rätsel S. 29	AKTIV & FIT Bewegungslied „Das Jahresgedicht von heiß und kalt“ S. 31	LESUNG „Altenheim-Geschichte“ „Sommer mit allen Sinnen“ S. 22	AKTIV & FIT Bewegungslied „Puste, puste, Sommerwind“ S. 24	GENUSS Eis-Alternative: Gefrorene Melonenspieße S. 18
edidact	→ Kneippen (Beitrag zum Lied: Wassertreten) → Die Farben des Sommers		→ Sommerhitze → Sommerzeit → Badespaß	→ Sommerlaune (Beitrag zum Lied: die lustigen Tage)			→ Sommerlaune (Beitrag zum Lied: Jetzt kommen die lustigen Tage)

In der Hitze des Sommers

	Witziges und Wissenswertes zum Thema	S. 7–8
	Kühler Service für heiße Tage	S. 9–13
	Bastelidee „Insektentränke“	S. 14–15
	„Heute komme ich ins Schwitzen“ (Bewegungslied)  	S. 16–18
	Eis-Alternative: gefrorene Melonenspieße	S. 19–21
	„Sommer mit allen Sinnen“ (eine Altenheim-Geschichte)  	S. 22–23
	„Puste, puste, Sommerwind“ (Bewegungslied)  	S. 24–25
	Bastelidee „Sonnenfänger“	S. 26–27
	Bildbetrachtung „12 Regeln bei Hitze“ 	S. 28
	Sommerlieder-Rätsel	S. 29–30
	„Das Jahresgedicht von heiß und kalt“ (Bewegungsgedicht) 	S. 31–33
	Das wohltemperierte Gedicht der Sommermonate  	S. 34–35
	Spielidee „Hitze-Quiz“	S. 36–38
	Gedächtnistraining zum Thema „Sommerhitze“	S. 39–45
	„Wasser trink ich gern an heißen Tagen“ (sommerliches Trinklied)  	S. 46–47

Bonusmaterial Ausgabe 71

CD

- ➔ Heute komme ich ins Schwitzen (Gesang/Instrumental)
- ➔ Sommer mit allen Sinnen (HörGeschichte)
- ➔ Puste, puste, Sommerwind (Gesang/Instrumental)
- ➔ Das wohltemperierte Gedicht der Sommermonate (HörGeschichte)
- ➔ Wasser trink ich gern an heißen Tagen (Gesang/Instrumental)



Bildkarten



© Svetlaya- stock.adobe.com

Besprechen Sie gemeinsam auf humorvolle Weise zwölf Regeln zum richtigen Verhalten bei großer Hitze.

Kopiervorlagen im Großdruck

- ➔ Heute komme ich ins Schwitzen
- ➔ Sommer mit allen Sinnen
- ➔ Puste, puste, Sommerwind
- ➔ Das Jahresgedicht von heiß und kalt
- ➔ Das wohltemperierte Gedicht der Sommermonate
- ➔ Wasser trink ich gern an heißen Tagen

Die Kopiervorlagen finden Sie lose im Anhang – sofort einsetzbar!

edidact.de



Alle enthaltenen Materialien finden Sie in digitaler Form auf eDidact!



Sie sind für Sie als Abonnent kostenlos.

Audio-CD 

- 1. Heute komme ich ins Schwitzen**
(Sitz-Jogging-Lied, Gesangsversion)
(Original: Back in the Saddle again / Cowboy Song 1930)
Musik: Gene Autry
Text: Sandra Zenz
Gesang/Keyb.: Frank Kaneström
Arrangement: Frank Kaneström
- 2. Heute komme ich ins Schwitzen**
(Lied, Instrumentalversion)
- 3. Sommer mit allen Sinnen**
(Hörgeschichte)
Text: Sandra Zenz
Sprecher: Frank Kaneström, Elisabeth Hieber, Antonie Boguslawski
Arrangement: Frank Kaneström
- 4. Puste, puste, Sommerwind**
(Lied, Gesangsversion)
Musik: Frank Kaneström
Text: Sandra Zenz
Keyb.: Frank Kaneström
Gesang: Maria Gschwandtner
Arrangement: Frank Kaneström
- 5. Puste, puste, Sommerwind**
(Lied, Instrumentalversion)
- 6. Das wohltemperierte Gedicht der Sommermonate**
(Gedicht)
Text: Sandra Zenz
Text: Sandra Zenz
Sprecher: Frank Kaneström
Arrangement: Frank Kaneström
- 7. Wasser trink ich gern an heißen Tagen**
(Lied, Gesangsversion)
Musik: Frank Kaneström
Text: Sandra Zenz
Keyb., Gesang: Frank Kaneström
Chor: Maria Gschwandtner
Arrangement: Frank Kaneström
- 8. Wasser trink ich gern an heißen Tagen**
(Lied, Instrumentalversion)

Bildnachweis:

Titelbild: © adobe.stock.com – Rawpixel.com

Piktogramme zu den Kategorien: Mariona Zeich

Piktogramm Kopiervorlage: Flaticon.com – Dave Gandy

Alle anderen nicht mit einem Hinweis benannten Fotos und Grafiken stammen von den jeweiligen Autoren.

© mgo fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach
www.mgo-fachverlage.de

Programmbetreuerin: Dr. Anne von Kamp
Druck: Zimmermann Druck + Verlag GmbH, Balve
Printed in Germany 7/23
ISBN: 978-3-96474-669-6