

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

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

Musik, Bewegung und Sinnesarbeit 73

In der Kälte des Winters

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 | 73

Sandra Zenz (Hrsg.)

MUSIK, BEWEGUNG & SINNESARBEIT

Medienpaket mit Kurzaktivierungen für
die lebendige Seniorenbetreuung

In der Kälte des Winters



Liebe Kollegin, lieber Kollege,

wenn wir älter werden, frieren wir schneller, denn unser Körper kann auf Kälte nicht mehr so effizient reagieren wie in der Jugend. Im Alter nimmt der Anteil des wärmenden Fettgewebes unter der Haut ab. Auch verringert sich die Muskelmasse, die ebenfalls dabei hilft, Wärme im Körper aufzubauen und zu speichern. Eine Folge daraus ist, dass alte Menschen anfälliger für Infektionen sind. Außerdem steigt in den kalten Wintermonaten die Gefahr, einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt zu erleiden.

Doch gibt es einige hilfreiche Maßnahmen, um auch im Winter den kältebedingten Risiken vorzubeugen!

Einfache Maßnahmen im Alltag wärmen innen wie außen, kräftigen die Muskulatur und bringen Körper und Seele in Schwung. Erfahren Sie in dieser Ausgabe von Musik, Bewegung und Sinnesarbeit, wie Sie das Thema „Kälte“ in anregende Aktivierungen packen und mit bunten Maßnahmen wohlige Wärme generieren!

Eine wunderbare Winterzeit und viel Vergnügen beim Lesen und beim Einsatz der Materialien zum aktuellen Thema „**In der Kälte des Winters**“ 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 „In der Kälte des Winters“

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	AKTIV & FIT Bewegungslied „Warme Hände, warme Füße“ Seite 16	BETRACHTEN Bildkarten „Heiße Seh- suchtsorte“ Seite 30	SPIELEN Das Spiel von heiß und kalt Seite 37	LESUNG Das heiß-kalte Gedicht der Wintermonate Seite 35	RÄTSELN Gedächtnis- training zum Thema „Winter“ Seite 40	SINNE Heißer Service für kalte Tage Seite 9	GENUSS Wärmender Haferbrei Seite 18
Nachmittag	GENUSS Heiße Schokolade XXL Seite 27	SINGKREIS Stimmungslied „Heiße Winterliebe“ Seite 47	RÄTSELN Frostiges Sprichwort- Rätsel Seite 31	AKTIV & FIT Bewegungs- gedicht gegen kalte Finger Seite 33	LESUNG „Altenheim- Geschichte: Winter mit allen Sinnen“ Seite 21	AKTIV & FIT Wohlig in mir (Wärme- meditation) Seite 23	GESTALTEN Bastelidee „Vogelfutter selbst machen“ Seite 14
edidact	→ Wärmendes und Stärkendes zur kalten Jahreszeit → Eisige Zeiten → Der Winter ist ein strenger Mann						
	→ Abwarten und Tee trinken → Gemütlicher Winterabend						

In der Kälte des Winters

	Witziges und Wissenswertes zum Thema	S. 7
	Heißer Service für kalte Tage	S. 9
	Vogelfutter selbst machen (Bastelidee)	S. 14
	„Warme Hände, warme Füße“ (Bewegungslied)  	S. 16
	Wärmender Haferbrei (Rezeptidee)	S. 18
	„Winter mit allen Sinnen“ (eine Altenheim-Geschichte)  	S. 21
	„Wohlig in mir“ (Wärmemeditation)  	S. 23
	Heiße Schokolade XXL (Rezeptidee)	S. 27
	Bildkarten „Heiße Sehnsuchtsorte“ 	S. 30
	Frostiges Sprichwort-Rätsel	S. 31
	Bewegungsgedicht gegen kalte Finger 	S. 33
	Das heiß-kalte Gedicht der Wintermonate  	S. 35
	Das Spiel von heiß und kalt	S. 37
	Gedächtnistraining zum Thema „Winter“	S. 40
	„Heiße Winterliebe“ (Stimmungslied)  	S. 47

Bonusmaterial Ausgabe 73

CD

- ➔ Warme Hände, warme Füße (Gesang/Instrumental)
- ➔ Winter mit allen Sinnen (Hörgeschichte)
- ➔ Wohlig in mir (Meditation)
- ➔ Das heiß-kalte Gedicht der Wintermonate (Gedicht)
- ➔ Heiße Winterliebe (Gesang/Instrumental)

Bildkarten



© myfoto7 – stock.adobe.com

Gerade in kalten Monaten geht man gerne gedanklich auf die Reise. Betrachten Sie gemeinsam schöne Meer- und Strandmotive und schwelgen Sie in Erinnerungen!

Kopiervorlagen im Großdruck

- ➔ Warme Hände, warme Füße
- ➔ Winter mit allen Sinnen
- ➔ Wohlig in mir
- ➔ Bewegungsgedicht gegen kalte Finger
- ➔ Das heiß-kalte Gedicht der Wintermonate
- ➔ Heiße Winterliebe

edidact.de



Alle enthaltenen Materialien finden Sie in digitaler Form auf eDidact!



Die Kopiervorlagen finden Sie lose im Anhang – sofort einsetzbar!

Sie sind für Sie als Abonnent kostenlos.

Audio-CD 

1. **Warme Hände, warme Füße**
(Lied, Gesangsversion)
(Original: *Eine Seefahrt die ist lustig / Volkslied Anno 1935*)
Musik: Volkslied
Text: Sandra Zenz
Gesang/Keyb.: Frank Kaneström
Gesang: Maria Gschwandtner
Arrangement: Frank Kaneström
2. **Warme Hände, warme Füße**
(Lied, Instrumentalversion)
3. **Winter mit allen Sinnen**
(Hörgeschichte)
Text: Sandra Zenz
Sprecher: Frank Kaneström, Elisabeth Hieber,
Antonie Boguslawski
Arrangement: Frank Kaneström
4. **Wohlig in mir**
(Meditation)
Text: Sandra Zenz
Sprecher: Frank Kaneström
Arrangement: Frank Kaneström
5. **Das heiß-kalte Gedicht der Wintermonate**
(Gedicht)
Text: Sandra Zenz
Sprecher: Frank Kaneström, Maria Gschwandtner
Arrangement: Frank Kaneström
6. **Heiße Winterliebe**
(Lied, Gesangsversion)
Text: Sandra Zenz
Musik: Frank Kaneström
Gesang: Frank Kaneström
Arrangement: Frank Kaneström
7. **Heiße Winterliebe**
(Lied, Instrumentalversion)

Bildnachweis:

Titelbild: © Halfpoint – adobe.stock.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 11/23
ISBN: 978-3-96474-671-9