

## Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

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

### Kreative Ideenbörse Senioren – Aktivierungsmappe 37

Teestunde

Dr. Helga Schloffer / Mag. Monika Puck



#### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Seniorenbetreuung“ der mgo 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 / 949-410.

Ihr Team von eDidact



# Teestunde

Dr. Helga Schloffer/Mag. Monika Puck

Phase	Übung	Benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
<b>A Bewegung</b>	<b>1 Bewegungsimprovisation</b> „Bei den Teepflückern“		2	
<b>B Einstimmung</b>	<b>1 Teesorten – Teeländer</b> Begriffe sammeln		3	
	<b>2 Teeblätter riechen</b> olfaktorische Wahrnehmungsübung	• verschiedene Teesorten, evtl. 4 olfaktorische Teefilter oder Servierschalen	4	
	<b>3 Biografisches Gespräch</b> individuelle Teekultur		4	
<b>C Hauptteil</b>	<b>1 Teekannen-Puzzle</b> Wahrnehmungsübung	• Kopiervorlage	5	10
	<b>2 Märchen</b> Die Teekanne	• Textvorlage	5	11–12
	<b>3 Dreierreihe</b> Konzentrationsübung	• Kopiervorlage	6	13
	<b>4 Wortfragmente</b> Wortfindungsübung	• Kopiervorlage • evtl. Flipchart	6	14
	<b>5 Begriffe ordnen</b> Kategorisierungsübung	• Kopiervorlage	7	15
<b>D Ausklang</b>	<b>1 Teestunde</b> Tee gemeinsam zubereiten und genießen	• Tee, Teeservice, Milch / Sahne, Zucker, Gebäck, Sandwiches oder Kuchen	8	
	<b>2 Tee-Sprüche</b> Über Sinnsprüche diskutieren	• Textvorlage	8	16
<b>Wissenswertes</b>	<b>Rund um Teesorten und Anbauländer</b>		9	



## A Bewegung

Die Teilnehmer machen die Bewegungen mit, soweit es ihre körperliche Konstitution erlaubt. Da viele Teilnehmer schon chronische Beschwerden haben, sollten generell alle Übungen an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst werden, d. h. es geht eher um „Wohlbefinden“ als um Maßnahmen zum Abwenden von Krankheiten.

### 1 Bewegungsimprovisation „Bei den Teeplückerern“

Übungsanleitung:

Die Anwesenden machen die Übung im Sitzen mit, soweit es ihre Mobilität und Konzentration erlauben.

Die Teeplücker arbeiten auf der Teeplantage. Alle dürfen dabei mitmachen.

**Jeder Teilnehmer nimmt einen runden flachen „Korb“ und setzt ihn auf seine linke Hüfte.**

→ Die Teilnehmer öffnen ihre nach unten gestreckten Arme in Hüfthöhe. Sie halten den Korb anschließend mit dem linken Arm, der gebeugt bleibt.

**Anschließend werden die Teeblätter gepflückt und in den Korb gelegt.**

→ Mit dem gestreckten rechten Arm machen die Teilnehmer eine Halbkreisbewegung von außen nach innen. Dabei öffnen und schließen sie die gestreckten Finger der rechten Hand oder machen den „Pinzettengriff“ (nur Daumen und Zeigefinger zusammenführen und wieder öffnen).

Diese Bewegung wird sechs- bis achtmal wiederholt. Dann schütteln die Teilnehmer die Arme aus und führen die Übung gegengleich durch, d. h. die rechte Hand hält den Korb und mit der linken wird gepflückt.

**Jetzt gehen wir zum nächsten Teebusch.**

→ Die Teilnehmer setzen den rechten Fuß vor den linken und ziehen den linken Fuß zurück. Dann wird der linke vor den rechten Fuß gesetzt und der rechte Fuß zurückgezogen.

Auch diese Übung wird sechs- bis achtmal wiederholt. Danach beginnen die Teilnehmer mit dem linken Fuß.

Jetzt werden die Pflückbewegungen und die Schritte wiederholt.

**Zum Schluss wird der „Korb“ angehoben und ausgeleert.**

→ Die Teilnehmer heben beide Arme so hoch, wie es geht, und bewegen ihre Hände im Handgelenk vom Körper weg nach vorn.



### Was wird trainiert?

- Konzentration
- Feinmotorik

### Alltagstransfer:

Bewegung aktiviert, muntert auf und bereitet auf geistige Leistungen vor.

### Weiterführende Vorschläge:

Wie wird der Tee nun weiterverarbeitet?

## B Einstimmung

### 1 Teesorten – Teeländer

#### Übungsanleitung:



Die Teilnehmer sammeln verschiedene Teesorten sowie Länder oder Regionen, in denen Tee angebaut bzw. viel Tee getrunken wird.

#### Lösungsvorschläge:

**Teesorten:** Schwarztee, Ceylon, Darjeeling, Assam (indischer Tee), grüner Tee, weißer Tee, gelber Tee, Jasmintee, Tee mit Aromen (z.B. Rosenblüten, Vanille, Bergamottöl [= Earl Grey]), Rotbuschtee, Kräutertee (z.B. Salbei, Pfefferminze, Kamille, Melisse, Lindenblüten, Schafgarbe), Früchtetee, ...

**Produktionsländer und -orte:** Ostindien, Sri Lanka, Darjeeling (Südhänge des Himalaja), China, Taiwan, Kenia, Türkei, ...

**Teekultur:** in den Produktionsländern, Russland, England, Ostfriesland, ...

#### Was wird trainiert?

- Wortfindung
- semantisches Gedächtnis

#### Alltagstransfer:

Die häufige Aktivierung spezieller Begriffe fördert den Zugriff auf den exakten Wortschatz im Gespräch.

#### Weiterführende Vorschläge:

Wie unterscheiden sich die verschiedenen Tees?