

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 75

Gut zu Fuß

Anne von Kamp



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 oder per Telefon 09221 / 949-410.

Ihr Team von eDidact

Ausgabe 2024 | 75

MUSIK, BEWEGUNG & SINNESARBEIT

Medienpaket mit Kurzaktivierungen für
die lebendige Seniorenbetreuung

Gut zu Fuß



Liebe Mitarbeiterinnen, liebe Mitarbeiter der Sozialen Betreuung,

die Fähigkeit zu gehen zeichnet uns Menschen in besonderer Weise aus. Der aufrechte Gang war ein Meilenstein unserer Geschichte und unterscheidet uns auf einzigartige Weise von allen anderen Lebewesen.

Bereits in der Antike beschrieb Aristoteles den Menschen „als einziges Lebewesen steht er aufrecht, weil seine Beschaffenheit und sein Wesen göttlich sind.“ Das macht aus uns, so der im 19. Jahrhundert lebende Dichter Johann Gottfried Herder, „ein über sich, ein weit um sich schauendes Geschöpf“.

Unbewusst ist das Gehen für jeden von uns ein elementarer Bestandteil unseres Selbstbildes und unserer Selbstbestimmung. Bewusst wird uns diese Tatsache allerdings oft erst, wenn durch Alter und/oder Krankheit die Fähigkeit zur autonomen Fortbewegung nachlässt oder ganz verschwindet.

Doch bis zum letzten Atemzug können unsere Füße ein geliebter und geschätzter Teil unseres Körpers sein, den wir trainieren, bewegen und pflegen sollten! Eng verbunden mit unseren Füßen sind die Erinnerungen an Wege, die wir in unserem Leben beschritten haben. Sie nähren unsere Seele im Alter und dienen der Jugend als Lehrstück. Daraus ergeben sich viele Möglichkeiten, sich sowohl körperlich als auch geistig den eigenen Füßen zuzuwenden. Wer also „gut zu Fuß“ sein möchte, muss zuerst „gut zum Fuß“ sein.

Im Folgenden zeigen wir Ihnen verschiedene Möglichkeiten auf, die eigenen Füße zu verwöhnen, zu fordern und sich sowohl humorvoll und leicht als auch tiefgründig den Erinnerungen rund um die Lebenswege der Senioren zu nähern.

Diese Ausgabe haben Sandra Zenz (Text), Frank Kaneström (Musik) und Andi Häckel (Musik) zu entscheidenden Teilen kreativ gestaltet.

Viel Vergnügen beim Lesen und beim Einsatz der Materialien zum aktuellen Thema „Gut zu Fuß“ wünscht Ihnen



Herzliche Grüße
Anne von Kamp
Fachredakteurin Bildung

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 über das Endgerät 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 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>

Wochenplan zum Thema „Gut zu Fuß“

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	WOHLSEIN Beinwell für schmerzende Füße S. 18	RÄTSELN Leichtfüßiges Sprichwort-Rätsel S. 10	BACKEN Herzhafter Snack: Käsefüße S. 29	RÄTSELN Gedächtnis-training zum Thema „Wandern“ S. 40	AKTIV & FIT „Schön ist die Welt“ (mit Bewegungsanregungen) S. 12	AKTIV & FIT „Füße auf Wanderschaft“ (Fantasiereise) S. 22	SINGKREIS Lied „Marlene, zieh die Wanderschuhe an“ S. 47
Nachmittag	AKTIV & FIT „Zeitungs-Gymnastik“ für die Füße S. 15	ERINNERN Aktivierungsbox „Schuhe putzen“ S. 8	BETRACHTEN Bilderrätsel: zusammengesetzte Fuß-Begriffe S. 25	LESUNG Hörgeschichte „Waldspaziergang im Herzen“ S. 20	WOHLSEIN Fußmaske in Socken S. 26	SPIEL & SPASS Brettspiel „Das große Quiz der Fortbewegung“ S. 35	LESUNG Gedicht „Mein Weg“ (inspiriert von Frank Sinatra) S. 32
edidact	→ Gesund und munter → Gesund leben	→ Frei von der Leber weg → Wanderurlaub	→ Von Kopf bis Fuß → Das Wandern ist...				

Gut zu Fuß

	Witziges und Wissenswertes zum Thema	S. 7
	Aktivierungsbox „Schuhe putzen“	S. 8
	Leichtfüßiges Sprichwort-Rätsel	S. 10
	„Schön ist die Welt“ (Musikalische Gymnastik)  	S. 12
	„Zeitungs-Gymnastik“ für die Füße	S. 15
	Beinwell-Salbe selbst machen	S. 18
	„Waldspaziergang im Herzen“ (Hörgeschichte)  	S. 20
	„Füße auf Wanderschaft“ (Bewegte Fantasiereise)  	S. 22
	Zusammengesetzte „Fuß-Begriffe“ (Bilderrätsel) 	S. 25
	Fußmaske in Socken	S. 26
	Herzhafter Snack: Käsefüße	S. 29
	Gedicht „Mein Weg“ (inspiriert von Frank Sinatra)  	S. 32
	Spielidee „Das große Quiz der Fortbewegung“	S. 35
	Gedächtnistraining zum Thema „Wandern“	S. 40
	„Marlene zieh die Wanderschuhe an“ (Lied)  	S. 47

Entdecken Sie die vielfältige Aktivierungswelt!



Lieder und Hörgeschichten online anhören oder herunterladen

- Schön ist die Welt (Gesang/Instrumental)
- Waldspaziergang im Herzen (Hörgeschichte)
- Füße auf Wanderschaft (Fantasiereise)
- Mein Weg (Gedicht)
- Marlene, zieh die Wanderschuhe an (Gesang/Instrumental)



Kopiervorlagen im Großdruck

- Schön ist die Welt (Gesang/Instrumental)
- Waldspaziergang im Herzen (Hörgeschichte)
- Füße auf Wanderschaft (Bewegte Fantasie-reise)
- Mein Weg (Gedicht)
- Marlene, zieh die Wanderschuhe an (Gesang/Instrumental)

Die Kopiervorlagen finden Sie lose im Anhang – sofort einsetzbar!



Bildkarten

Bei den Bildkarten muss aus dem Themenfeld Schuhe/Füße ein Begriff geraten werden, der sich aus zwei bildlich dargestellten Bestandteilen zusammensetzt. Rätseln Sie gemeinsam und denken Sie um die Ecke!

Laden Sie die Audios herunter oder hören Sie online!



edidact.de

Alle enthaltenen Materialien finden Sie in digitaler Form auf eDidact! Sie können sie als Abonnent kostenlos herunterladen: <https://edidact.de/>



ideenboerse-senioren.de

Außerdem können Sie über den folgenden Link die Audioinhalte von Musik, Bewegung & Sinnesarbeit anhören:

<https://ideenboerse-senioren.de/ihr-audiobereich-von-mbs/?audio=mbs>



Ihr Audiomaterial zum Heft auf [eDidact.de](https://edidact.de) und ideenboerse-senioren.de

- Track 1: Schön ist die Welt**
(Original: Schön ist die Welt /
Volkslied 19. Jahrhundert)
Musik/Text: Verfasser unbekannt
Gesang/Keyb.: Frank Kaneström,
Maria Gschwandtner
Arrangement: Frank Kaneström
- Track 2: Schön ist die Welt**
(Lied, Instrumentalversion)
- Track 3: Waldspaziergang im Herzen**
(Hörgeschichte)
Text: Sandra Zenz
Sprecher: Danny Klupp
Tonproduktion und Bearbeitung,
AKM Musikproduktion, Andi Häckel
- Track 4: Füße auf Wanderschaft**
(Fantasiereise)
Text: Redaktion Seniorenbetreuung
Sprecher: Frank Kaneström
Arrangement: Frank Kaneström

- Track 5: Mein Weg**
(Gedicht)
Text: Sandra Zenz
Sprecher: Danny Klupp
Tonproduktion und Bearbeitung, AKM
Musikproduktion, Andi Häckel
- Track 6: Marlene, zieh die Wanderschuhe an**
(Lied, Gesangsversion)
Text: Sandra Zenz
Musik: Andi Kulmbacher
Gesang/Arrangement: Andi Kulmbacher
- Track 7: Marlene, zieh die Wanderschuhe an**
(Lied, Instrumentalversion)

Sie haben zwei Möglichkeiten, auf die gewünschten Audioinhalte zuzugreifen:

1. Sie können wie gewohnt alle zu Ihrem Abonnement gehörigen Inhalte kostenfrei digital über unsere Plattform **eDidact** (<https://edidact.de/>) **herunterladen**. Dieses Angebot ist für Sie kostenfrei. Einfach Titel der Ausgabe (hier: Gut zu Fuß) in die Suchmaske eingeben und bequem online zugreifen.
2. Über den folgenden Link gelangen Sie direkt zum **Audiobereich von Musik, Bewegung, Sinnesarbeit**: <https://ideenboerse-senioren.de/ihr-audiobereich-von-mbs/?audio=mbs>. Einfach auf das Cover der gewünschten Ausgabe klicken und Lieder und Texte sofort anhören!

Bildnachweis:

Titelbild: © adobe.stock.com – Jenny Sturm
Piktogramme zu den Kategorien: Mariona Zeich
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, Iserlohn
Printed in Germany 4/2024
ISBN: 978-3-96474-746-4