

Iris Kaufmann

*Dieser Tag wird
wunderbar*



*Ideen und Anleitungen zu 25
Aktivierungsstunden für Senioren*

Iris Kaufmann

Dieser Tag wird wunderbar

Ideen und Anleitungen zu
25 Aktivierungsstunden für Senioren

Iris Kaufmann



Dieser Tag wird wunderbar



Verlag & Druck: tredition GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2021

Verlag & Druck: tredition GmbH

Autor: Iris Kaufmann, Pegau

Umschlaggestaltung, Illustration: Iris Kaufmann

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne
Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische
oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

ISBN: 978-3-347-27224-8

Inhaltsverzeichnis

- Einführung
- 1. Handarbeit
- 2. Namen
- 3. Tiere
- 4. Zahlen
- 5. Bücher
- 6. Berufe
- 7. Garten
- 8. Geld
- 9. Küche
- 10. Hausarbeit
- 11. Obst und Gemüse
- 12. Beim Arzt
- 13. Farben
- 14. Wasser
- 15. Familie
- 16. Musik
- 17. Urlaub
- 18. Märchen
- 19. Zurück in die Vergangenheit
- 20. Einkauf
- 21. Schule
- 22. Essen + Trinken
- 23. Haare
- 24. Kleidung
- 25. Ein Kessel Bunt

Zur Einführung

Ich freue mich sehr, Ihnen nun endlich mein neues Buch mit dem Titel: **„Dieser Tag wird wunderbar,“** vorstellen zu können. Es handelt sich dabei um ein Ideen- und Anleitungsbuch zur Durchführung von 25 Aktivierungsstunden für Senioren. Sehr gut geeignet für Gruppenstunden in Alten- und Pflegeheimen, aber auch in der Einzelbetreuung oder für pflegende Angehörige zu Hause.

Für viele ältere Menschen ist der Tagesablauf oft sehr eintönig. Tätigkeiten, die ihnen früher keine Mühe bereiteten, fallen plötzlich schwer. Wer nicht mehr so aktiv am Leben teilnehmen kann, neigt schnell dazu, Dinge zu vergessen. Umso wichtiger ist es, Körper und Geist durch kleine Übungen immer wieder zu aktivieren.

Außerdem gibt es da ein altes Sprichwort: „Wer rastet, der.....“

Die Bewohner meiner Etage sind sehr dankbar, und können die tägliche Aktivierungsstunde kaum erwarten.

Aber hören sie selbst:

Jeden Tag zur selben Stunde,
treffen wir uns in der Runde.
Haben Spaß und bleiben fit,
alle machen sehr gern mit.

Voller Ungeduld erwartet,
dass die Stunde endlich startet.
Oh, was liegt denn da bereit?
Neugier macht sich schon mal breit.

Lauter Dinge, die man kennt.
Doch wer weiß, wie man sie nennt?

Ach, jetzt fällt's mir wieder ein,
so was hatten wir daheim.

Mit Gymnastik fangen wir an,
da müssen alle richtig ran.
Das man schön beweglich bleibt,
und das möglichst lange Zeit.

Jetzt wird geraten und nachgedacht,
zwischendurch auch mal gelacht.
Ne Kurzgeschichte vorgelesen,
ja, dass ist es schon gewesen.

Ein Blick zur Uhr, es ist soweit.
Das Mittagessen steht bereit.
Zum Schluss ein kleines Lied gesungen,
na, das hat doch ganz gut geklungen.

Und morgen eine neue Runde,
wieder zu der selben Stunde.
Dann heißt es wieder: „Macht alle mit!“
Denn nur so bleiben wir fit.

Mein Name ist Iris Kaufmann, ich bin 55 Jahre alt und arbeite seit über 10 Jahren in einem Seniorenheim in Sachsen-Anhalt, in der sozialen Betreuung. Neben meinem Beruf, habe ich es mir zum Hobby gemacht, Bücher zu schreiben.

Im Jahre 2015 schrieb ich mein erstes Buch mit Kurzgeschichten für Senioren. Zwei weitere folgten. **„Als Oma noch die Wäsche schrubte“**, **„Als Oma noch den Griffel spitzte“**, sowie **„Und sonntags das gute Service“**, erschienen bereits im Kaufmann- Verlag. (Name ist zufällig mit meinem identisch.) und sind sehr erfolgreich.

Den Gedanken, ein Buch über das Durchführen von Gruppenstunden zu schreiben, trage ich schon länger mit mir herum. Jetzt schien es mir an der Zeit, mein Vorhaben zu realisieren.

Als Einstieg in meine Buchpräsentation habe ich ein Gedicht gewählt, das deutlich macht, wie wichtig auch die Betreuung von älteren Menschen ist. Wenn von Pflegebedürftigen gesprochen wird, rückt immer erst einmal die Pflege in den Fokus. Doch auch den Kollegen, die in der sozialen Betreuung tätig sind, gebührt Respekt und Anerkennung. Sind sie doch diejenigen, denen sich Bewohner oft als Erste mit ihren Sorgen und Problemen anvertrauen. Pflege- und Betreuungspersonal sollten daher immer eine Einheit bilden, und gemeinsam die Bewohner in den Heimen gut versorgt und mit abwechslungsreichen Beschäftigungsangeboten durch den Tag begleiten.

Die Liebe zu meinem Beruf, lässt mich immer wieder neue Ideen aufgreifen und beim Umsetzen spüre ich, dass die Bewohner sehr viel Spaß an den Aktivierungsstunden haben und das sie ihnen gut tun.

Die Themen in meinem Buch, ähneln den Gruppenstunden, die ich bis zu fünf mal wöchentlich anbiete.

Natürlich gibt es auch andere Möglichkeiten, Senioren zu unterhalten und sinnvoll zu beschäftigen. Für Bingo, Würfeln oder andere funktionelle Spiele, sind die Bewohner auch immer sehr zu begeistern. Es sollte aber immer auf ein gesundes Verhältnis bei der Auswahl von Beschäftigungsangeboten geachtet werden.

Nachdem ich nun ausführlich auf die Beweggründe, die zur Entstehung meines Buches geführt haben eingegangen bin, möchte ich nun noch etwas zu dessen Aufbau schreiben.

Jedes, der insgesamt fünfundzwanzig themenorientierten Kapiteln, beginnt mit einem passenden Sprichwort, auf das am Ende oft noch einmal genauer eingegangen wird, und dass dann in einer Diskussionsrunde mündet. Redewendungen sind sehr beliebt bei Senioren und selbst demente Personen, sind oft noch in der Lage, diese zu vervollständigen. Aus diesem Grund, enthalten die verschiedenen Kapitel auch oft bekannte Sprichwörter.

Außerdem gehören zu jedem Thema fünf Biografische Fragen, wodurch man zunächst einmal ins Gespräch kommt. Viele ältere Leute berichten gern aus ihrem früheren Leben und damit werden immer wieder Erinnerungen aus dem Langzeitgedächtnis abgerufen. Aber auch das Kurzzeitgedächtnis wird aktiviert, so zum Beispiel beim Reimen oder bei Wortfindungsübungen. Die einzelnen Kapitel sind ansonsten Jedes ein bisschen anders aufgebaut, damit keine lange Weile aufkommt und immer etwas Spannung auf „Morgen“ erhalten bleibt.

Ob nun Reimgeschichte, Schmunzelecke, Schätzaufgaben oder einfach nur Fakten.

Ich bin überzeugt, hier ist für jeden etwas dabei.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass gerade Reimgeschichten sich bei den Senioren großer Beliebtheit erfreuen, noch dazu wenn sie ein bisschen humorvoll geschrieben sind.

Dieses habe ich mir zur Aufgabe gemacht und denke, es ist mir gut gelungen.

Aber nun ist es an der Zeit, sich selbst von der Qualität meines Buches zu überzeugen.

Alle Gedichte und Geschichten stammen aus meiner eigenen Feder, Fotomaterial erhielt ich außerdem von meiner Familie, Verwandten, Freunden und Arbeitskollegen. Ihnen möchte ich an dieser Stelle recht herzlich für ihre Unterstützung danken.

Ich hoffe, mein Buch ist Ihnen eine kleine Hilfe, bei der Durchführung ihrer anspruchsvollen und wichtigen Arbeit und ich wünsche viel Erfolg.

Iris Kaufmann

zu Aktivierungskisten:

Aktivierungskisten dienen dem besseren Verständnis bei der Durchführung von Gruppenstunden in Alten- und Pflegeheimen.

Sie sind leicht herzustellen. Ein einfacher Schuhkarton reicht aus.

Dieser kann bunt beklebt und gestaltet werden.

Anschließend wird er mit verschiedenen Gegenständen bestückt.

Es sollten Dinge sein, zu denen die Senioren einen Bezug haben und die zum Thema passen. Sie können angefasst und vielleicht auch ausprobiert werden.

1.) Handarbeit

„Ein bisschen aus dem Nähkästchen plaudern“

Tipp: Eine kleine Aktivierungskiste mit verschiedenen Handarbeitsutensilien befüllen, z. B. Stricknadel, Fingerhut, Wolle, Stoffreste, Maßband, verschiedene Knöpfe.... Material in die Mitte des Tisches legen, gemeinsam anschauen, benennen und den Senioren zum Befühlen in die Hände geben.
Anschließend mit einem großen Tuch abdecken.

Biografische Fragen:

1. Können oder konnten Sie stricken, häkeln oder nähen?
2. Wo haben Sie das gelernt?
3. Haben Sie früher für ihre Kinder gestrickt oder genäht?
4. Besaßen Sie eine Nähmaschine?
5. Glauben Sie, dass heute noch genauso viel gestrickt wird wie früher?

ABC - der Handarbeiten:

Angorawolle

Baumwolle

Druckknopf

Einfädler

Fingerhut

Garn

Häkelnadel

Knopf
Loch
Masche
Nadelkissen
Ösenknopf
Perlmuster
Reißverschluss
Schneiderkreide
Tüll
Wolle
Zwirn



Sprichwörter zum Thema und deren Bedeutung erklären lassen:

- Verflixt und zugenäht! (Etwas will nicht gelingen).
- Die Nadel im Heuhaufen suchen. (Etwas ist fast unmöglich zu finden).

- Etwas hängt am seidenen Faden. (sehr knapp)
- Jemanden im Stich lassen. (Jemand wurde in der Not allein gelassen).
- Etwas zieht sich wie ein roter Faden. (Etwas taucht immer wieder auf).
- Mit zweierlei Maß messen. (ungerecht urteilen)

In welchen Märchen kommt Handarbeit vor?

- | | |
|-------------------|--------------------------------------------------|
| - Rumpelstilzchen | Müllerstochter soll Stroh zu Gold spinnen |
| - Dornröschen | Dornröschen sticht sich an einer Spindel |
| - Schneewittchen | Königin sticht sich in den Finger |
| - Frau Holle | Spule fällt in den Brunnen |

Welche Techniken zählen außer den bereits Genannten ebenfalls zur Handarbeit?

klöppeln, weben, sticken, knüpfen, stopfen und flicken

Früher wurden kaputte Socken gestopft, heute werden sie oftmals weggeworfen. Was denken sie, warum ist das so?

Und nun ein bisschen Gymnastik für Finger und Hände:

- Wolle wickeln mit den Händen
- Strickbewegungen nachahmen
- Nähnaedel einfädeln
- Knopf annähen
- Strumpf stopfen



Wie gut kennen sie sich aus?

Wozu dient ein Fingerhut?

Wofür wird ein Einfädler benötigt?

Was ist ein Nadelkissen?

Wofür braucht man ein Schnittmuster?

Was ist Schneiderkreide?

Was versteht man unter Kreuzstich und Plattstich?

Welche Arten Nadeln gibt es?

Wir reimen:

Was reimt sich auf Wolle?

Knolle, Rolle, Scholle, volle

Was reimt sich auf Masche?

Flasche, Tasche, Lasche,

Was reimt sich auf Faden?

Maden, Laden, Schaden, baden, Waden

Was reimt sich auf Knopf?

Zopf, Topf, Kopf, Kropf, Pfropf,

Was reimt sich auf Loch?

doch, noch, Koch,

Was reimt sich auf häkeln?

räkeln, mäkeln

Was reimt sich auf Garn?

Harn,

Jetzt ist es an der Zeit, den Senioren die Frage zu stellen, welche Gegenstände sich unter dem großen Tuch befinden. Gemeinsam alle Utensilien zusammentragen und anschließend kontrollieren.