



Natali Mallek | Annika Schneider

Kurzaktivierungen ohne Material

Last-Minute-Ideen
für den

FRÜHLING



SingLiesel



Satz: Martin Janz, Freiburg i.Br.

Umschlaggestaltung: Martin Janz, Freiburg i.Br.

Druck: FINIDR, Czech Republic

ISBN 978-3-948106-64-5

© 2024 SingLiesel GmbH, Karlsruhe

www.singliesel.de

Bildnachweise: shutterstock.com

Alle Kurzaktivierungen in diesem Buch sind aus der Praxis entstanden und vielfach erprobt. Bitte vergessen Sie nicht, dass jeder Mensch seine spezielle Tagesform und seine einzigartige Biografie mitbringt, die Sie berücksichtigen müssen. Nicht jede Übung oder jedes Spiel passt für jeden. Die Autorinnen und der Verlag haften nicht für etwaige Personen- oder Sachschäden.

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Dies betrifft auch die Vervielfältigung und Übertragung einzelner Textabschnitte, Zeichnungen, Bilder oder Aufnahmen durch Verfahren wie Speicherung, Übertragung auf Papier oder unter Verwendung elektronischer Systeme.

Natali Mallek | Annika Schneider

Kurzaktivierungen ohne Material

Last-Minute-Ideen
für den Frühling

Inhalt

Einleitung	6
Aufbau der Kurzaktivierungen	8
Bienen	13
Blumentopf	16
Eier in Senfsoße	20
Erbsen	23
Erdbeeren	27
Fahrrad	32
Flieder	36
Frankfurter Grüne Soße	40
Gartenarbeit	44
Gummistiefel	48
Hasen	52
Hühner	57
Kröten	61
Marienkäfer	65
Markt	69
Narzissen	73
Nistkasten	77

Obstblüte.....	81
Regenbogen	85
Salat.....	89
Schafe.....	94
Schmetterlinge	98
Schneeglöckchen	102
Spargel	107
Störche	111
Tulpen	114
Vogelnest.....	117
Waldmeister	122
Wiesen	126
Wolken	131
Über die Autorinnen	136

Aufbau der Kurzaktivierungen

Die Kurzaktivierungen bzw. Kurzbegegnungen zu den vier Jahreszeiten sind immer gleich aufgebaut. Dadurch schaffen Sie in Ihrer Arbeit einen ritualisierten Ablauf und nutzen die Struktur, um Vertrauen zu stärken und Sicherheit zu schenken. Wie bei allen Anregungen, die wir entwickeln, handelt es sich um Vorschläge, die mit Empathie und Einfühlungsvermögen an die individuellen Menschen, mit denen Sie arbeiten, angepasst werden müssen und sollen. Auch wenn sich Krankheitsbilder und Ressourcen oft ähneln, sind die Situation, die Tagesstimmung und individuelle Faktoren immer wieder neu. Scheuen Sie sich also nicht davor, von den Vorschlägen abzuweichen und diejenigen Anregungen herauszugreifen, die für Sie, die Menschen, mit denen Sie arbeiten, und die Situation passen.

Die Haltung

Die Kurzbegegnung ist eine wunderbare Möglichkeit, mit den Menschen in Kontakt zu kommen. Dieses In-Kontakt-Kommen, die Begegnung auf Augenhöhe und das Miteinander, ist auch das Hauptziel der Kurzaktivierungen, die wir in diesem Buch vorstellen. Durch gemeinsam verbrachte Zeit und geteilte Erinnerungen ist es möglich, die Beziehung zu stärken. In der Hektik des Alltags die richtige Haltung einzunehmen und aufrechtzuhalten, kann anstrengend sein. In der Praxis ist es daher hilfreich, sich die Grundpfeiler einer vertrauensbildenden, annehmenden Haltung bewusst zu machen.

Respekt hilft uns, die persönlichen Ressourcen und Lebensleistungen der Menschen zu sehen und persönliche Grenzen zu respektieren. Bei einer Kurzbegegnung handelt es sich immer nur um ein Angebot und Angebote können auch abgelehnt werden. Professionalität hilft uns, die Reaktionen der Menschen richtig einzuordnen.

Einfühlungsvermögen brauchen wir, um die Perspektive der Menschen einzunehmen, mit denen wir arbeiten. Manche können sich verbal gut mitteilen, bei

anderen sind wir allein auf unsere Beobachtungsgabe angewiesen. Hilfreich ist es, wenn wir unsere Wahrnehmungen auch mit den Kolleginnen und Kollegen besprechen, denn mehrere Perspektiven ermöglichen einen ganzheitlicheren Blick.

Geduld ist ein integraler Bestandteil bei der Arbeit mit Menschen. Wenn wir mit pflegebedürftigen Menschen und Menschen mit demenziellen Erkrankungen arbeiten, wird sie noch wichtiger. Nur wenn wir unserem Gegenüber ausreichend Zeit geben, Reize wahrzunehmen und darauf zu reagieren, können wir ein Gefühl dafür entwickeln, was wir mit unserem Angebot erreichen.

Das Zeitmanagement

In der Praxis ist der Grund für eine Kurzaktivierung häufig, dass eine Einzelbetreuung noch „erledigt“ werden muss und vom Arbeitstag nicht mehr viel übrig ist. Das ist völlig verständlich und ein durchaus legitimer Grund, eine kurze Begegnung durchzuführen. Trotzdem ist es in der Praxis schwieriger, die zuvor beschriebene Haltung einzunehmen und sich selbst und dem Menschen, mit dem man arbeitet, genug Raum zu geben, wenn die Kurzbegegnung ungeplant unter Zeitdruck stattfindet. Wir möchten aus diesem Grund ein starkes Plädoyer dafürhalten, auch Kurzbegegnungen zu planen und die dafür benötigte Zeit realistisch einzuschätzen. Wenn Sie beispielsweise in einer Einrichtung der Altenhilfe arbeiten, bieten Sie die Kurzaktivierung meistens nicht nur einem Menschen an. Außerdem benötigen Sie hinterher auch noch Zeit, um die durchgeführte Begegnung zu dokumentieren. Mit einer Planung, die diese Punkte berücksichtigt, sind Sie in der Kurzbegegnung entspannter, und das kommt sowohl Ihnen zugute als auch den Menschen, mit denen Sie arbeiten.

Der Ablauf

Die Ideen für die kurzen Begegnungen in diesem Buch können sowohl für Einzelbegegnungen als auch in der Gruppe genutzt werden. Sollte an irgendeiner Stelle der Umsetzung das Gespräch einfach locker fließen und die Kommunikation von Mensch zu Mensch entspannt ohne weitere Anregungen auskommen: Perfekt!

Bienen



Fleißige Bienen

Auf ihrem Weg durch den Wald kommt Andrea immer an einer Wiese vorbei. Auf dieser Wiese stehen große Holzkästen, die ein Imker dort aufgestellt hat. Die Bienenstöcke werden von emsigen Bienen umschwirrt. Andrea bleibt gerne am Rande der Wiese stehen und beobachtet die Bienen bei ihrem Treiben. Ihr ständiges Kommen und Gehen fasziniert sie. Die Bienen wissen anscheinend genau, wo sie hinmüssen und was ihre Aufgabe ist. Heute entdeckt Andrea eine Biene, die zu einer Blume neben ihr am Wiesenrand fliegt. Die Biene lässt sich nicht von ihr stören und verrichtet fleißig ihre Arbeit. Andrea muss unbedingt mal wieder beim Imker vorbeigehen, sie hat plötzlich große Lust auf ein Honigbrötchen bekommen.

Gesprächsimpulse

- Haben Sie schon mal Bienenstöcke gesehen oder wissen Sie, wo bei Ihnen in der Nähe Bienenstöcke aufgestellt sind? Schauen Sie dem Treiben an einem Bienenstock gerne zu oder haben Sie Angst, gestochen zu werden, und halten sich eher fern?
- Honig ist eine besondere Spezialität. Mögen Sie Honig? Wo haben Sie Honig gekauft? Welchen Honig mögen Sie gerne? Kennen Sie Rezepte mit Honig? Welche?
- Bienen stechen normalerweise nur, wenn sie sich bedroht fühlen. Gelingt es Ihnen, ruhig zu bleiben, wenn eine Biene in Ihrer Nähe ist? Oder werden Sie schnell nervös und haben Angst vor einem Stich?
- Bei einem Bienenvolk weiß jedes Mitglied genau, was seine Aufgabe ist. Welche Vorteile hat es, wenn das eigene Leben vorherbestimmt ist? Welche Nachteile gehen damit einher?

Wussten Sie das?

- In einem Bienenstaat erledigen über 60 000 Arbeiterinnen ihre Aufgaben. Dabei gibt es viel zu tun. Sie halten Wache, putzen, bauen, ernten, produzieren Honig und füttern die Larven.
- Die Königin ist die einzige Biene eines Bienenvolkes, die Nachkommen erzeugt. Im Frühjahr ist sie damit beschäftigt, pro Tag bis zu 2000 Eier zu legen.
- Eine Bienenkönigin paart sich in ihrem Leben nur ein einziges Mal auf dem sogenannten Hochzeitsflug. Die Spermien, die sie dabei sammelt, reichen für den Rest ihres Lebens.



- Bienen zeigen sich gegenseitig durch verschiedene „Tänze“ den Weg zu guten Nahrungsquellen. Sie laufen zum Beispiel im Kreis oder in Bögen und vibrieren mit dem Hinterteil.
- Eine Arbeitsbiene verlässt ca. 10-mal täglich ihren Stock und fliegt dabei 250 bis 300 Blüten an. In ihrem Leben, das zwischen vier und fünf Wochen dauert, produziert eine Biene ca. zwei Teelöffel Honig.

Rätselideen

Buchstabieren

Lassen Sie die Teilnehmenden verschiedene Wörter rund um das Thema „Bienen“ buchstabieren. Kürzere Wörter sind einfacher zu buchstabieren. Wer besonders fit ist, kann die Wörter auch rückwärts buchstabieren.

Geeignete Beispielwörter: Bienenvolk, Bienenstock, Arbeiterin, Königin, Wabe, Drohne, Bienenstich, Honig, Stachel, Stich.

Reimwörter

Finden Sie gemeinsam Wörter, die sich auf das Wort „Wabe“ reimen.

Beispiellösungen: Rabe, Gabe, Schabe, habe, grabe, Narbe.

Das passt noch

Gleich und gleich (1827)

von Johann Wolfgang von Goethe

Ein Blumenglöckchen vom Boden hervor
war fröhlich gesprossen im lieblichen Flor.
Da kam ein Bienlein und naschte fein –
die müssen wohl beide füreinander sein.

Erdbeeren



Erdbeerpflanzen

Sophie liebte ihre Erdbeerbeete. Die roten Köpfchen in dem saftigen Grün der im Frühling erwachten Natur – das war eines der schönsten Bilder, die sie in ihrem Leben begleitet hatten. Jedes Jahr kamen ein paar Pflänzchen dazu. Und irgendwann, meist nach einem lauen Frühlingsregen, war es dann so weit. Die saftigen, tiefroten Erdbeeren konnten geerntet werden. Die ersten landeten natürlich sofort in Sophies Mund. In einer einzigartigen Mischung aus vollmundiger Süße und angenehmer Säure breitete sich ihr Aroma aus. Ein wunderbares Geschmackserlebnis. Sie dachte an Erdbeerkuchen, Vanilleeis mit Erdbeeren und selbst gekochte Marmelade. Ihre Augen leuchteten vor Vorfreude.

Gesprächsimpulse

- Mögen Sie auch so gerne Erdbeeren wie die Frau in der Geschichte? Wie essen Sie sie am liebsten? Welche Zubereitungsformen kennen Sie und setzen Sie gerne um? An was denken Sie, wenn Sie Erdbeeren essen? Welche Gefühle wecken die kräftig roten Früchte? Gibt es Erinnerungen an besondere Augenblicke, in denen Sie Erdbeeren gepflückt, geerntet oder zubereitet haben?
- Haben Sie früher Erdbeeren gepflanzt und geerntet? Im eigenen Garten oder auf dem Balkon? Wurden Sie immer mit reicher Ernte beschenkt oder gab es auch Jahre, in denen die Erträge nicht so groß waren? Was war wichtig beim Anbau von Erdbeeren? Worauf musste man achten? Hat Ihnen die Arbeit Freude bereitet?
- Haben Sie neben Erdbeeren auch anderes Obst oder Gemüse selbst angebaut? Wenn ja, welche Sorten? Welches Obst oder Gemüse brauchte viel Aufmerksamkeit? Gab es auch Pflanzen, für die Ihr Garten nicht der richtige Ort war? Was war das für ein Gefühl bei der Ernte? Haben Sie durch den eigenen Anbau ein anderes Verhältnis zu Lebensmitteln bekommen?
- Die Frau in der Geschichte denkt an den süß-sauren Geschmack von Erdbeeren und kann diese Sinneserfahrung sehr bewusst genießen. In ihren Erinnerungen kann sie immer darauf zurückgreifen. Wie geht es Ihnen? Gibt es Geschmäcke oder Düfte, die heute noch mit Erinnerungen aus der Vergangenheit verbunden sind? Sinnesempfindungen, die früher etwas ganz Besonderes waren und es bis heute geblieben sind? Welche waren das und an welche Augenblicke erinnern Sie sich?



Wussten Sie das?

- Erdbeeren gehören nicht zur Gattung der Beeren, sondern zu den Samelnussfrüchten. Die sogenannten Nüsschen befinden sich auf der roten Schale der Scheinfrucht. Die Nüsschen werden nach dem Verzehr von Tieren wieder ausgeschieden und keimen, um zu neuen Pflanzen heranzuwachsen.
- In der nordischen und römischen Mythologie werden Erdbeeren mit den Liebesgöttinnen in Verbindung gebracht. Sie standen im Volksglauben häufig als Symbol für Sinnlichkeit, Lust und die Verlockung zur Sünde.
- Die schwerste Erdbeere der Welt wog laut dem „Guinness-Buch der Rekorde“ aus dem Jahr 2022 289 Gramm.
- Ein Deutscher isst ca. 3,6 Kilogramm frische Erdbeeren pro Jahr.
- Ein Erdbeerjoghurt aus dem Supermarkt enthält eine Erdbeere. Für den Erdbeergeschmack sorgen Aroma und Zucker und die rosa Farbe kommt von einem Rote-Bete-Saftkonzentrat.

Rätselideen

Kennen Sie das von anderer Stelle?

Die Hülle der Erdbeeren ist mit vielen kleinen einzelnen Nüsschen bedeckt. Kennen Sie andere Dinge, die aus vielen kleinen, nahezu gleichen Teilen bestehen?

Beispiellösungen: Himbeere, Puzzle, Brombeere, Pusteblume.

Stichworträtsel

Lesen Sie die Stichwörter langsam vor und lassen Sie die Teilnehmenden erraten, welcher Oberbegriff gesucht wird. Tipp: Alle Begriffe kann man mit Erdbeeren herstellen.

- Sahne, Gebäck, Schichten, garnieren ⇒ **Torte**
- Kugel, kalt, schlecken, Hörnchen/Waffel ⇒ **Eis**
- Teig, Backform, belegen, Stück ⇒ **Kuchen**
- Geliermittel, Zucker, aufkochen, Brotaufstrich ⇒ **Marmelade**

Das passt noch

Erdbeerlese (1878)

von Hoffmann von Fallersleben

Wohin? wohin, ihr lieben Mädchen?
Sophiechen, Mariechen und Gretchen und Käthchen?

Wir wollen im Schatten
Der hohen Buchen
Auf grünen Matten
Erdbeeren uns suchen.

Erdbeeren, sie lachen von fern mich schon an,
Ich hab' so recht meine Freude dran.
So oft ich sie kostete, hab' ich gedacht,
Gott hat sie wohl nur für die Engel gemacht.
So duftig, so schön von Farb' und Gestalt,
Die herrlichste Frucht im ganzen Wald!
O könnt' ich sie pflücken
An jedem Ort,



Ich würde mich bücken
In Einem fort!

Doch um gut sie heimzubringen,
Mein' ich, wird es nötig sein,
Dass wir jetzt vor allen Dingen
Körbchen flechten groß und klein.
Seht, dort am Graben
Sind Binsen zu haben!

Lasst uns denn aus Binsen winden
Körbchen groß und klein!
Alle Beeren, die wir finden,
Legen wir darein.

Welch Entzücken! Erdbeer'n suchen
Und im Schatten bei den Buchen
Auf den Matten Erdbeer'n pflücken!
Wollt's uns glücken! Welch Entzücken!

Es wird uns glücken,
Wir werden sie pflücken!
Klein ist die Mühe, groß der Gewinn:
Heiße, wohlan! Zum Walde hin!

Flieder



Lila Blütenzauber

Der lilafarbene Flieder verströmte einen wundervollen Duft. Vorsichtig berührte Hans die kleinen und zarten Blüten. Er sah nach oben und erinnerte sich daran, wie er als Kind schon darunter gespielt hatte. So viele Jahre seines Lebens hatte der Flieder im Garten gestanden und miterlebt. Ein Gefühl von großer Dankbarkeit erfüllte ihn. Er schaute sich um. Es war ein schöner Garten. Er hatte sich dort immer wohlfühlt. Der Flieder in der Mitte war von Anfang an etwas Besonderes gewesen. Wenn die ersten Blüten der Schneeglöckchen und Krokusse den Garten in zarte Farben tauchten, wusste er, dass die große Fliederblüte nicht mehr weit war. Ein Naturschauspiel, auf das er sich immer wieder aufs Neue freute.



Gesprächsimpulse

- Der Flieder ist mit seinen vielen kleinen und zarten Blüten und den leuchtenden Farben eine beliebte Frühlingspflanze. Wenn die Sträucher und Bäume blühen, legt sich ein wunderschöner Zauber über die Landschaft und die Gärten. Welche Augenblicke sind für Sie die schönsten im Frühling? Welches Naturschauspiel genießen Sie jeden Frühling? Auf das Erleben welches Momentes freuen Sie sich immer wieder aufs Neue?
- Gibt/Gab es Bäume und Pflanzen in Ihrer Umgebung, die zusammen mit Ihnen gewachsen sind? Bäume, die seit Jahren fest verwurzelt an einem Ort stehen, an dem Sie sich immer wieder begegnen? Was ist das für ein Gefühl, wenn Sie sich an Momente erinnern, von denen diese Pflanzen ein Teil waren? Oder andersherum: Erinnern Sie sich beim Anblick der Pflanzen und Bäume an Erlebnisse, die in ihrem Umfeld geschehen sind? Gab es vielleicht einen Baum, an dem Sie auf Ihrem Schulweg regelmäßig vorbeigekommen sind und der Sie hier und da daran erinnert, wie Ihr Pausenbrot schmeckte, das Sie auf dem Rückweg aufgegessen haben?
- Flieder kann als Hausmittel eingesetzt werden, denn er ist gut für die Verdauung, besitzt eine fiebersenkende und beruhigende Wirkung. Auch gegen rheumatische Schmerzen kommt Flieder oft zum Einsatz. Welche Hausmittel kennen Sie noch? Bei welchen hatten Sie das Gefühl, dass diese wirklich geholfen haben?
- Haben Sie den Film „Wenn der weiße Flieder wieder blüht“ gesehen [siehe S. 38]? Mögen Sie den Film? Was hat Ihnen daran gefallen? Was vielleicht auch nicht? An welche Schauspieler erinnern Sie sich? Welche Figur mochten Sie am liebsten? Mit wem fiel es schwer, zu sympathisieren? Welche anderen Heimatfilme kennen und mögen Sie? Welche Schauspieler haben Sie gerne gesehen?

Wussten Sie das?

- Im Jahr 1565 brachte ein österreichischer Gesandter den Flieder aus der Türkei an den Wiener Hof. Von dort aus zog der Flieder in die mitteleuropäischen Gärten ein.
- Der Schwarze Holunder wird in einigen Regionen auch als „schwarzer Flieder“ bezeichnet. Er gehört jedoch nicht zum Gemeinen Flieder.
- Wenn der Flieder blüht, ist der Frühling in vollem Gange, er blüht im sogenannten Vollfrühling.
- Flieder gehört zur Gattung der Ölbaumgewächse. Er wird häufig als Zierstrauch gepflanzt. Der hier bekannte Sommerflieder ist mit dem Gemeinen Flieder nicht verwandt. Hornissen und Wespen nagen bei trockenem Wetter an den Zweigen des Flieders, um an den Pflanzensaft zu kommen.
- Der Film „Wenn der weiße Flieder wieder blüht“ aus dem Jahr 1953 mit Magda Schneider, Hertha Feiler und Willy Fritsch gehört zu den populärsten Filmen der 1950er Jahre. In dem Film feierten Romy Schneider und Götz George ihre Filmdebüts. Das gleichnamige Lied, das dem Film seinen Titel gab, war in den 1920er Jahren ein bekannter und beliebter Schlager. Das glückliche Ende war bei dem Musikfilm, im Gegensatz zu anderen Filmen dieser Epoche, nicht von Beginn an vorhersehbar.

Rätselideen

Zungenbrecher

Üben Sie gemeinsam den Zungenbrecher „Flinke Füchse fangen flauschige Fliederblüten beim fröhlichen Frühlingsspaziergang“.

Im Mittelpunkt steht der gemeinsame Spaß und nicht die fehlerfreie Aussprache. Sie können den Zungenbrecher auch kürzen, um ihn an den jeweiligen Bedarf anzupassen.



Silben zählen

Bitten Sie die Teilnehmenden, Flieder-Wörter nachzusprechen und dabei die Silben zu zählen.

Wortbeispiele: Fliederbeere (4), Fliederbusch (3), Fliederblütenstrauß (5).

Das passt noch

Flieder (1903)

von Otto Julius Bierbaum

Stille, träumende Frühlingsnacht ...
Die Sterne am Himmel blinzeln mild,
Breit stand der Mond wie ein silberner Schild,
In den Zweigen rauschte es sacht.
Arm in Arm und wie in Träumen
Unter duftenden Blütenbäumen
Gingen wir durch die Frühlingsnacht.

Der Flieder duftet berauschend weich;
Ich küsse den Mund dir liebeheiß,
Dicht überhäupten uns blau und weiß
Schimmern die Blüten reich.
Blüten brachst du uns zum Strauße,
Langsam gingen wir nach Hause,
Der Flieder duftete liebeweich ...

Gartenarbeit



Die Harke

Monika durchwühlte den Schuppen. Wo war sie nur? Sie brauchte dringend die kleine Harke. Über die Herbst- und Wintermonate hatte sich viel Moos auf dem Boden ausgebreitet. Der Boden war ganz verkrustet und musste aufgelockert werden. Bei der Suche fand sie eine kleine Kiste, in der noch viele Saattütchen lagerten. Neugierig schaute Monika hinein. Samen für Salat, Möhren und bunte Blumen waren dabei. Die Tütchen würden auch schon bald zum Einsatz kommen. Doch erst musste der Boden aufgelockert werden. Endlich tauchte die Harke auf. Sie hatte sich in einem großen Eimer versteckt und dort auf ihren Einsatz gewartet. Es war endlich so weit. Monika freute sich auf die Arbeit in den Beeten.



Gesprächsimpulse

- Hatten Sie einen eigenen Garten oder vielleicht einen Balkon, auf dem Sie ein bisschen gärtnern konnten? Haben Sie Obst und Gemüse angebaut oder eher Blumen gepflanzt und gesät?
- Welche Gartenarbeiten verbinden Sie typischerweise mit dem Frühling? Welche der Arbeiten haben Sie gerne durchgeführt? Welche Gartenarbeiten waren eher lästig für Sie?
- Welche Gartengeräte haben Sie im Laufe Ihres Lebens besessen? Welche Geräte halten Sie für unverzichtbar, wenn man einen Garten hegen und pflegen möchte?
- Pflanzen werden in Gärten häufig gedüngt. Haben Sie Dünger gekauft oder haben Sie selbst welchen hergestellt? Für welche Pflanzen haben Sie Dünger verwendet?
- Es gibt Tätigkeiten, wie die Gartenarbeit, die im Herbst und vor allem im Winter fast vollständig zum Erliegen kommen. Kennen Sie weitere Tätigkeiten, die erst im Frühling wiederaufgenommen werden? Auf welche Tätigkeiten freuen Sie sich im Frühjahr?

Wussten Sie das?

- Es war lange Zeit üblich, Beete im Frühjahr umzugraben. In der heutigen Zeit raten viele Experten davon ab, weil dadurch wichtige Mikroorganismen im Boden durcheinanderkommen.
- Das Ausbringen von Dünger sollte an die (geplante) Bepflanzung angepasst werden. Kartoffeln und Kohl brauchen zum Beispiel mehr Nährstoffe als Kräuter.

- Die meisten Gartenböden sind ausreichend mit Kalk versorgt. Moos weist nur selten auf einen sauren Boden hin. Häufiger tritt es aufgrund einer verkrusteten Bodenoberfläche auf.
- Frühblüher sind nicht nur schön anzusehen, sie sind auch wichtig für die Tierwelt. Frühblüher ziehen Insekten an, die sie mit Nahrung versorgen. Insekten wiederum sind eine wichtige Nahrungsquelle für viele Vogelarten.
- Pflanzen kommunizieren miteinander, indem sie eine Art Duftstoff aus ihren Blüten, Blättern und Wurzeln abgeben.

Rätselideen

Was passt nicht zu den anderen?

Nennen Sie jeweils die vier aufgeführten Begriffe und fragen Sie die Teilnehmenden, welcher Begriff nicht so richtig zu den anderen passt. Fragen Sie auch immer nach der Begründung. Meistens gibt es mehrere Möglichkeiten, die Übung zu lösen.

- Spaten, Schneeschaufel, Harke, Rechen
Beispiellösung: Die Schneeschaufel benutzt man nicht für die Gartenarbeit, sondern zum Schneeschippen.
- Gießkanne, Gartenschlauch, Regentonne, Rasensprenger
Beispiellösung: Die Regentonne ist ein Auffangbehälter für Wasser, sie bewässert nicht unmittelbar die Pflanzen.
- Balkon, Terrasse, Wintergarten, Geräteschuppen
Beispiellösung: Der Geräteschuppen ist eher ein nützlicher Lagerplatz als ein erweiterter Wohnraum zum gemütlichen Verweilen.



Verstecktes Wort

Lesen Sie die sieben Wörter jeweils langsam vor und fragen Sie dann, in welchen zwei Wörtern sich das Wort „Erde“ versteckt.

- Gebärde, Wedeln, Pferdestall, Gestade, Edelstein, Schafherde, Werte.

Das passt noch

Im Märzen der Bauer (1923)

(Volkslied)

Im Märzen der Bauer die Rösslein einspannt.
Er setzt seine Felder und Wiesen in Stand.
Er pflüget den Boden, er egget und sät
und rührt seine Hände früh morgens und spät.

Die Bäurin, die Mägde, sie dürfen nicht ruhn,
sie haben im Haus und im Garten zu tun;
sie graben und rechen und singen ein Lied
und freu'n sich, wenn alles schön grünet und blüht.

So geht unter Arbeit das Frühjahr vorbei,
dann erntet der Bauer das duftende Heu;
er mäht das Getreide, dann drischt er es aus.
Im Winter, da gibt es manch fröhlichen Schmaus.

Über die Autorinnen

Natali Mallek ist Dipl.-Sozialpädagogin und Gedächtnistrainerin (BVGT). Sie ist u.a. Gründerin und Autorin der Internetseite „Mal-alt-werden.de“. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Aktivierung und Beschäftigung von Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Demenz.

Annika Schneider ist examinierte Ergotherapeutin, Autorin und Chefredakteurin der Internetseite „Mal-alt-werden.de“. Sie erstellt Begegnungsangebote, Texte, Materialien und Fachbeiträge für die Begleitung von Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Demenz.

Kurzaktivierungen ohne Material

30 Frühlings-Themen für kurze Begegnungen –
praxiserprobt und schnell umzusetzen

Mit kleinen Begegnungen eine große Wirkung erzeugen! Mit diesem Buch gelingt Ihnen einfühlsame Kurzaktivierungen auch „last minute“ – ohne Material und einfach anwendbar.

Begleiten Sie Ihre Seniorinnen und Senioren durch die erblühende Jahreszeit und bereiten Sie frühlingshafte Themen gezielt vor – auch wenn die Zeit knapp ist: Die großen Bilder und kurzen Geschichten sind dabei der perfekte Gesprächseinstieg. Thematisch passende Fragen zur Biografie unterstützen Sie bei der Gesprächsführung. Rätselaufgaben und bekannte Gedichte oder Lieder runden als Gedächtnistraining die kurze Begegnung ab.

Alle Ideen sind abwandelbar und können von Ihnen leicht an die Bedürfnisse der Menschen, denen Sie begegnen, angepasst werden. Ganz egal, ob Sie Menschen mit oder ohne Demenz, in Gruppen oder einzeln betreuen: Mit diesem Buch sind Sie bestens vorbereitet!

Die Autorinnen

Natali Mallek und **Annika Schneider** sind die Autorinnen der beliebten Internetseite „Mal-alt-werden.de“. Mit Herz und Professionalität verfassen und erstellen sie Fachbeiträge, Begegnungsangebote, Texte und Materialien für die Aktivierung und Beschäftigung von Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Demenz.

