



SingLiesel

SingLiesel kompakt

Spiele zum Tasten und Fühlen

Silke Hubrig



Vorwort	6
---------------	---

Frühling

Frühlingsblumen erraten	9
Blumentöpfe gestalten	10
Frühlingsblumen pflanzen	11
Das Vogelfederkitzelspiel.	12
Bürsten für den Frühjahrsputz	13
Vogelnester bauen.	14
Ein Frühlingsmärchen.	15
Eine Blumenwiese auf dem Rücken	18
April, April, der macht, was er will	19
Osterlämmer filzen	22
Ostereier zum Kneten.	24

Sommer

Ballspiele	27
Wasserspiele	28
Fingerfarbenmalerei	30
Ein Sack voller Erinnerungen	32
Die Geschichte vom Tag am See	33
Blütenzauber	36
Waschtag	37
Kühlende Kissen für heiße Tage	38
Früchte erraten.	40
S(tr)andbilder.	41
Sommerliche Handschmeichler	42
Eine bunte Riesencollage gestalten	44

Herbst

Die Arbeit der Eichhörnchen	47
Blattoberflächen ertasten.....	48
Herbstfundstücke sortieren	49
In den Herbsturlaub fahren	50
Einen Herbstbaum gestalten.....	52
Eine wärmende Handmassage	54
Das Buch über den Herbst.....	57
Fühltüten.....	58
Herbstliches Fußbad	59
Kastanien-Massagebeutel	60

Winter

Eiskunstlauf	63
Ein Spaziergang durch den Schnee.....	64
Wachs kneten	66
Ausstechförmchen-Memo	68
Wärmende Kissen	70
Wintersockenpaare finden.....	73
Schneeflöckchen, Weißbröckchen	74
Der Schneemann, der nicht schmilzt	76
Wollige Christbaumkugeln	78
Bunte Karnevalsgirlanden.....	80

In einer Welt, die von visuellen und auditiven Reizen geprägt ist, kann die sinnliche Erfahrung des Fühlens oft in den Hintergrund treten.

Durch die Sinne wird eine Verbindung zwischen dem Menschen und seiner Umwelt hergestellt. Die Leistung der Sinne unterliegt aber leider Alterungs- und Erkrankungsprozessen, d. h., das taktile Empfinden nimmt im Alter ab. Daher ist es sinnvoll, den Tastsinn gezielt zu trainieren. Das ist bis ins hohe Alter problemlos möglich. Fühl- und Tastspiele bieten eine wunderbare Möglichkeit, die Verbindung zwischen dem Individuum und seiner Umwelt zu stärken.

Angenehme Berührungsempfindungen sind grundlegend für ein körperliches und emotionales Wohlbefinden. Es lohnt sich also, die Wahrnehmung gezielt auf derlei Empfindungen zu lenken. Taktile Sinnesempfindungen sind oft mit positiven Erinnerungen und Emotionen verbunden. Manchmal spenden sie Geborgenheit und Trost. Grundsätzlich sind die hier vorgestellten Spiele immer auch soziale Aktivitäten, die das Miteinander und die Kommunikation unter den Seniorinnen und Senioren fördern können. Gemeinsames Rätseln, Ertasten von Materialien und bewusstes Spüren – all dies kann eine angenehme Atmosphäre schaffen und den Zusammenhalt in der Gemeinschaft stärken.

Die hier vorgestellten Spiele können in Eins-zu-eins-Situationen, mit zwei Teilnehmenden oder in Kleingruppen durchgeführt werden. Sie sind als Impulse zu verstehen und

FRÜHLINGSBLUMEN ERRATEN

Material

- mehrere Paare von verschiedenen Frühlingsblumen (z.B. 2 Tulpen, 2 Narzissen, 2 Hyazinthen, 2 Maiglöckchen, 2 Veilchen, 2 Fliederblüten, 2 Forsythienzweige)
- Vase
- Augenbinde

Vorbereitung und Spielaufbau

Stellen Sie die Blumen in der Vase in die Mitte des Tisches.

So wird's gemacht

Zunächst wird der Frühlingsstrauß genau betrachtet. Jede Blume wird im Kreis herumgereicht und darf befühlt werden. Eine Person schließt nun die Augen oder lässt sie sich verbinden. Eine weitere Person legt ihr eine Blume in die Hand. Um welche Blume handelt es sich? Konnte die Blumensorte bestimmt werden, wird eine weitere gereicht, die es zu identifizieren gilt. Alle Blumen, die erraten werden, bleiben bei der Person. Konnte eine Blume nicht erraten werden, ist die nächste Person an der Reihe. Wer hat am Ende den schönsten Strauß zusammengerraten?

Variante

Eine Person bekommt die Augen verbunden oder schließt sie. Es werden drei Blumen in die Mitte gelegt, von denen zwei gleich sind. Die spielende Person darf nun ertasten, welche der Blumen aus der Reihe fällt.

BLUMENTÖPFE GESTALTEN

Material

- 1 Blumentopf aus Ton pro Person
- Wachstuchdecke
- Fingeralfarben in verschiedenen Farbtönen
- Schälchen
- 1 Schürze pro Person
- feuchte Tücher zum Händeabwischen
- ggf. Washi-Tape, Glitzer, Klebstoff

Vorbereitung und Spielaufbau

Säubern und trocknen Sie ggf. die Blumentöpfe. Legen Sie die Wachstuchdecke auf den Tisch. Verteilen Sie die Fingeralfarben in Schälchen.

So wird's gemacht

Die Teilnehmenden tauchen einen Finger in die Farbe und bemalen mit dem Finger einen Blumentopf. Es können abstrakte Muster entstehen oder auch Gegenständliches.

Variante

Das Verziern kann durch weitere Materialien wie Washi-Tape oder Glitzer erweitert werden.

Bevor Blumen in den Topf gepflanzt werden können, muss die Farbe einige Stunden trocknen.

KÜHLENDE KISSEN FÜR HEISSE TAGE

Material

- pro flexibles Kühlkissen:
 - 1 Schlauchverband oder 1 Schlauchbandage für Beine oder Arme
 - 500 g rote oder braune Linsen
- mehrere handelsübliche Kühlkissen oder feuchte Handtücher
- Eiswürfel
- Plastikbeutel mit Zip-Verschluss
- dünne Handtücher (Trockentücher)

Vorbereitung und Spielaufbau

Stellen Sie vorab verschiedene kühlende Objekte her. Insgesamt sollte für jede teilnehmende Person eines vorhanden sein.

- Machen Sie ein flexibles Kühlkissen: Knoten Sie den tunnelförmigen Schlauchverband bzw. die Bandage an einem Ende zu und füllen Sie ca. 500 g Linsen hinein. Verschießen Sie das andere Ende fest und legen Sie das entstandene Kühlkissen ins Gefrierfach.
- Legen Sie handelsübliche Kühlkissen ins Gefrierfach und holen Sie sie heraus, wenn das Gel noch nicht ganz gefroren ist. Alternativ können Sie auch ein Handtuch verwenden, das mit kaltem Wasser befeuchtet wurde.
- Geben Sie Eiswürfel in Plastikbeutel mit Zip-Verschluss und wickeln Sie sie dann in ein dünnes Tuch.

Stellen Sie die Stühle entweder draußen an einem schattigen Platz oder drinnen im Haus im Kreis auf.

So wird's gemacht

Die Seniorinnen und Senioren sitzen im Kreis auf ihren Stühlen und ziehen die Schuhe und Socken aus. Legen Sie die kühlenden Objekte vor die Stühle, sodass die Teilnehmenden diese mit den Zehen oder mit der ganzen Fußsohle berühren können. Wer mag, kann die Füße von allen Seiten kühlen. Nach einer gewissen Zeit können die Kühlkissen getauscht werden, sodass alle das Erlebnis mit einer flexiblen (Verband), einer weichen (klassisches Kühlkissen) und einer härteren (Eiswürfel) kühlen Unterlage haben.

Variante

Legen Sie feuchte, kühle Handtücher wie eine Straße auf dem Rasen oder auf der Terrasse aus. Am Ende der nassen Straße liegen mehrere trockene Handtücher. Die Seniorinnen und Senioren laufen barfuß über die Handtuchstraße.

Achten Sie bitte darauf, dass niemand an den Handtüchern hängenbleibt und stolpert. Am besten, Sie laufen immer unterstützend nebenher.

FRÜCHTE ERRATEN

Material

- verschiedene Früchte mit unterschiedlicher Oberflächenstruktur (z. B. Orange, Pfirsich, Kirsche, Apfel, Banane, Kiwi)
- Korb
- Tuch

Vorbereitung und Spiel Aufbau

Legen Sie die Materialien auf einem Tisch bereit.

So wird's gemacht

Bitten Sie alle Teilnehmenden, die Augen zu schließen. Legen Sie schnell eine Frucht in den Korb und decken Sie ihn mit einem Tuch ab. Die Augen dürfen wieder geöffnet werden. Eine Person greift in den Korb und befühlt die Frucht. Wie fühlt sie sich an? Rauh oder glatt? Weich oder hart? – Lassen Sie danach weitere Personen fühlen.

Am Ende dürfen alle raten, um welche Frucht es sich handelt. Das Geheimnis im Korb wird gelüftet, und eine neue Spielrunde mit einer anderen Frucht wird gestartet.

Variante

Alle Früchte liegen im abgedeckten Korb. Die Teilnehmenden fühlen nacheinander und sagen abschließend, welche Früchte im Korb sind.

DIE ARBEIT DER EICHHÖRNCHEN

Material

- 1 große Schüssel
- Reis oder Sand
- Walnüsse, Haselnüsse, Esskastanien

Vorbereitung und Spielaufbau

Stellen Sie die Schüssel auf den Tisch und füllen Sie diese zur Hälfte mit Reis oder Sand. Legen Sie nun ca. fünf Nüsse jeder Sorte hinein und vermischen Sie alles, sodass die Nüsse nicht mehr zu sehen sind.

So wird's gemacht

„Das Eichhörnchen hat gerade seine Nüsse versteckt und findet sie nicht wieder. Wie gut, dass wir helfen können.“ Mit dieser kleinen Einführung fordern Sie die Teilnehmenden auf, sich die Ärmel hochzukrempeln, die Hände in die Schüssel zu tauchen und nach den Nüssen zu tasten – je nach Personenzahl gleichzeitig oder reihum. Wenn sie eine Nuss entdeckt haben, legen sie diese auf den Tisch. Sind zum Schluss alle Nüsse gefunden worden?

Variante

Die Nüsse werden in der Schüssel mit Reis bzw. Sand versteckt. Die Teilnehmenden haben nun die Aufgabe, lediglich die Esskastanien hervorzuholen. In der nächsten Runde werden nur die Walnüsse eingesammelt und am Ende die Haselnüsse.

IN DEN HERBSTURLAUB FAHREN

Material

- dicke Wolle
- Pappe (ca. DIN A3)
- weiches Stück Stoff (z. B. Kunstfell oder Samt)
- Klebstoff
- Klebeband
- Augenbinde

Vorbereitung und Spielaufbau

Der Wollfaden wird wie ein kurviger Weg über die gesamte Pappe geklebt. An einem Ende des Fadens wird ein weiches Stück Stoff auf die Pappe geklebt. Befestigen Sie die Pappe mit dem Klebeband auf dem Tisch, damit sie nicht verrutscht.

So wird's gemacht

Die Teilnehmenden werden gebeten, sich folgende Situation vorzustellen:

Bei herbstlichem Nieselwetter geht es heute mit dem Auto in den Urlaub in ein Luxushotel. Die erste Person bekommt die Augen verbunden oder schließt die Augen. Führen Sie den Zeigefinger der Person zum Anfang des Fadens. Nun kann die Reise losgehen: Der Finger (das Auto) fährt den Wollfaden entlang, bis er auf dem Stück Stoff (im Luxushotel) angekommen ist.

Danach darf die nächste Person anreisen.

Variante

Herausfordernder wird es, wenn zwei Fäden aufgeklebt werden, die sich mindestens einmal auf der Pappe kreuzen. Es führt nur ein Weg zum Hotel: Wer sich verfährt, darf zurückfahren, um den richtigen Weg zu finden.

EISKUNSTLAUF

Material

- Klebeband
- Malerfolie/Plastikfolie
- Musik mit Bezug zum Winter (z. B. „Schneewalzer“)

Vorbereitung und Spielaufbau

Bauen Sie einen Stuhlkreis auf. Legen Sie vor jeden Stuhl ein Stück Malerfolie und fixieren Sie es mit Klebeband am Boden.

So wird's gemacht

Die Teilnehmenden ziehen ihre Schuhe aus und setzen die Füße in Socken auf die Folie. Wer ist früher gern Schlittschuh gelaufen? Oder konnte sogar Eiskunstlauf-Figuren? Zur Musik können die Teilnehmenden nun mit den Füßen über die Folie gleiten. Entweder mit dem ganzen Fuß oder nur mit der Fußspitze, mit den Außen- oder Innenkanten des Fußes. Kreisend und sich vor- und rückwärtsbewegend sausen die Füße über das erdachte Eis.

Varianten

Ein Stück Plastikfolie wird vor jeder Person auf den Tisch geklebt. Die Seniorinnen und Senioren fahren mit den Zeigefingerspitzen über die Folie. Zur Musik kreieren sie ihre eigene Eistanzkür. Selbstverständlich können in der nächsten Runde zur Abwechslung die Mittel-, Ring- oder kleinen Finger über die gedachte Eisfläche gleiten.

WÄRMENDE KISSEN

Material

- 1 Kirschkernkissen oder kleine Wärmflasche pro Person
- klassische Musik (ggf. weihnachtliche Musik)

Vorbereitung und Spielaufbau

Bauen Sie einen Stuhlkreis auf. Bereiten Sie für jede teilnehmende Person ein Wärmekissen vor: Erwärmen Sie Kirschkernkissen im Ofen oder in einer Mikrowelle oder füllen Sie die Wärmflaschen (nicht zu prall!) mit heißem Wasser.

So wird gespielt

Alle Teilnehmenden bekommen ein Wärmekissen und legen es sich auf die Oberschenkel. Lenken Sie die Aufmerksamkeit der Seniorinnen und Senioren auf die sinnliche Wahrnehmung: Spüren sie die Wärme an ihren Oberschenkeln? Ermutigen Sie die Teilnehmenden, für einen Moment die Augen zu schließen und die Wärme zu genießen.

Erzählen Sie folgende Geschichte und leiten Sie dazu die passenden Lageveränderungen des Kissens an:

Eine Katze hat es sich auf Ihren Oberschenkeln gemütlich gemacht. Spüren Sie die Wärme der Katze? Ob sie schon eingeschlafen ist? (Pause)

Legen Sie eine Hand auf die Katze. Spüren Sie die Wärme in Ihrer Handfläche? (Pause)

Nein, die Katze schläft nicht. Sie sucht sich einen anderen Platz: Sie klettert auf Ihre Schulter. (Das Kissen auf eine Schulter legen.)

Die Katze rollt sich gemütlich auf Ihrer Schulter ein. Schließen Sie einen Moment die Augen und spüren Sie die Wärme, die sich von der Katze auf die Schulter überträgt. (Pause)

Unsere Katze ist unruhig. Sie bewegt sich geschickt hinüber auf die andere Schulter und legt sich dort ab. (Das Kissen auf der anderen Schulter platzieren.)

Schließen Sie wieder die Augen und spüren Sie die Wärme, die sich von der Katze auf die Schulter überträgt. (Pause)

Hoppla, die Katze wird wieder unruhig! Sie will sich an Ihren Rücken kuscheln. (Etwas vorlehnen und das Kissen in den Rücken legen. Dann sachte und entspannt wieder anlehnen.) Spüren Sie die Wärme? (Pause)

Bewegen Sie sich leicht von rechts nach links, wenn Sie mögen. Das mag die Katze gerne. Schließen Sie die Augen und genießen Sie einen Moment lang die Ruhe und Geborgenheit, die die Katze mit ihrer Wärme vermittelt. (Pause)

Jetzt wird es der Katze doch zu eng am Rücken. Geschickt bewegt sie sich zurück auf Ihre Oberschenkel und von da aus auf ein Knie. (Das Kissen auf die Oberschenkel und von dort aus auf ein Knie schieben.)

Halten Sie die Katze mit beiden Händen fest. Spüren Sie, wie sie sich auf dem Knie hin- und herbewegt. (Pause)

Und – schwupps! – springt sie auf das andere Knie und bewegt sich dort hin und her. (Das Wärmekissen auf dem anderen Knie platzieren.)

Spiele zum Tasten und Fühlen

Angenehme Berührungen und neugieriges ertasten sorgen für ein körperliches und emotionales Wohlbefinden. Auch positive Erinnerungen können dadurch geweckt werden.

„Vogelfederkitzelspiel“, „Sommerliche Handschmeichler“ oder „Kastanien-Massagebeutel“ – passend zu den Jahreszeiten können Sie mit diesen und vielen weiteren Fühl- und Tastspielen den Tastsinn Ihrer

Seniorinnen und Senioren auf vielfältige Weise anregen.

Es gibt Aktivierungen mit Naturmaterialien, knifflige Sinnesrätsel, Fühl-Geschichten zum Vorlesen und Mitmachen und vieles mehr.

Die Spiele eignen sich sowohl für die Einzelbetreuung als auch für Gruppen und können durch Varianten individuell angepasst werden.

Die Reihe „SingLiesel kompakt“ versammelt die schönsten Beschäftigungsideen für Seniorinnen und Senioren. Neben der beliebten „Mal-alt-werden-Edition“ erscheinen hier Quiz-Bücher für das Gedächtnistraining zwischendurch und „Umschreibungen“ zu verschiedenen Themen.

Weitere beliebte Titel der Reihe:

- Geschichten zum Bewegen
- Kurzaktivierungen
- Wahrnehmungsgeschichten
- Bewegungsquickies
- Wahrnehmungsspiele für alle Sinne
- Reimrätsel



9 783948 106072