



TIPPS FÜR ALLE TAGE

Es ist Frühling. Und jetzt – ab Mitte April – beginnt offiziell die Spargelsaison. Wohl die meisten Ihrer Tagesgäste freuen sich auf die genussvolle Zeit. Mit diesen Aktivierungshäppchen können Sie das Frühjahr mit allen Sinnen willkommen heißen.

Es ist Spargelzeit!

CHECKLISTE

- 📌 **Schwerpunkte:** raten, erinnern, Gedächtnis-training, singen
- 📌 **Angebotstyp:** themenorientierte Rundumaktivierung
- 📌 **Stufe:** niedrig
- 📌 **Gruppenangebot:** ja
- 📌 **Einzelbetreuung:** ja
- 📌 **Geeignet für:** jeden (keine Einschränkungen)
- 📌 **Dauer:** bis 60 Minuten
- 📌 **Zeitraum:** Frühling
- 📌 **Materialien:** keine

Vorbereitung: Die Aktivierung bietet sich besonders an, wenn in Ihrer Tagespflege ein Gericht mit Spargel angeboten wird.

Gespräch und Unterhaltung

Anregungen zum Gespräch:

- Gesucht wird ein Gemüse aus der Familie der Liliengewächse, das bereits von den Römern nach Deutschland gebracht wurde. Früher

gehörte es zu den teuersten Delikatessen. Heute ist es erschwinglich, aber es ist nur eine begrenzte Zeit zu haben. Am besten schmeckt es mit einer hellen Sauce. Wie heißt das Gemüse, das es in Weiß und Grün gibt? (Spargel)

- Eine Bauernregel besagt: „Kirschen rot, Spargel tot.“ Wann ist traditionell das Ende der Spargelsaison? (Um den Johannistag, den 24. Juni, werden die letzten weißen Stangen geerntet.) Eine weitere Bauernregel lautet: „Bis Johanni nicht vergessen: sieben Wochen Spargel essen.“ Danach braucht der Spargel genug Zeit bis zum nächsten Frost, um wieder Kraft für das folgende Jahr zu sammeln.
- Stangenspargel: Der Spargel wird fein abgeschält, wobei man am Kopf anfängt; wo er hart ist, danach wird er abgeschnitten, dann gewaschen, in Bündchen gebunden und in reichlich kochendem Wasser mit dem nötigen Salz mäßig stark gekocht. Nachdem er weich geworden ist, doch ehe die Köpfe zerkothen, nimmt man ihn aus dem Wasser und richtet ihn auf einer heiß gemachten Schüssel zierlich an. Man gibt geschmolzene Butter in



MEHR ZUM THEMA

Weitere Aktivierungsangebote finden Sie in der Ideendatenbank des Portals aktivieren-plus.de

der Saucière gesondert dazu. (Aus: Henriette Davidis, Praktisches Kochbuch. Sie lebte von 1801 bis 1876 und prägte die deutsche Kochkultur entscheidend mit.) Wie haben Sie Spargel zubereitet? Welche Soße haben Sie gerne dazu gemacht?

- Wie kann man Spargel länger frisch halten? (Den Spargel in ein feuchtes Tuch wickeln und ins Gemüfefach des Kühlschranks legen.)
- Muss man einen besonderen Spargeltopf haben? (Nein, ein hoher schmaler Topf tut es auch.)
- Welche anderen Gemüsesorten gehören – außer Spargel – noch zum „Leipziger Allerlei“? (Erbsen und

Fotos: AdobeStock_Liarepa/AdobeStock_Johanna Mühlbauer

Möhren; in manchen Gegenden werden noch Grüne Bohnen, Blumenkohl und Kohlrabi hinzugefügt.)

- Welches Gemüse galt früher als der „Spargel des armen Mannes“? (Schwarzwurzeln)
- Wie nennt man scherzhaft einen dünnen Mann mit wenigen Muskeln? (Spargeltarzan)

Gymnastik und Körperbewegung

Fitnessgymnastik (nicht nur) für Spargelstecher:

1. Wir drehen den Kopf zur rechten Seite und schauen über die rechte Schulter nach hinten. Wir ziehen die rechte Schulter nach unten, halten die Spannung einige Sekunden und entspannen wieder. Wir



**Spargel gehört zur Familie der Lilien-
gewächse und wurde einst von den
Römern nach Deutschland gebracht.**



*Veronika,
der Lenz ist da,*

Die Mädchen singen trallala.
Die ganze Welt ist wie verhext,
Veronika, der Spargel wächst!
Veronika, die Welt ist grün,
Drum lasst uns in die Wälder ziehn.
Sogar der Großpapa
Sagt zu der Großmama:
„Veronika, der Lenz ist da, Veronika,
Veronika, der Lenz ist da!“
Der Herr Sohn, der Papa
Schwärmen für Veronika,
Das macht der Frühling.
Jeder klopft heimlich an,
Jeder fragt sie: Wo und wann komm'
ich endlich mal dran?
Veronika, der Lenz ...
Der Gemahl sucht voll Schneid
Anschluss an die Stubenmaid.
Das macht der Frühling.
Seine Frau schickt er weg,
Dann ruft er das Mädchen keck
Und erklärt ihr den Zweck:
Veronika, der Lenz ...

Text: Fritz Rotter, 1900 -1964

drehen den Kopf nach vorne, ziehen beide Schultern nach oben, halten die Spannung einige Sekunden und lassen die Schultern wieder fallen. Dann drehen wir den Kopf zur linken Seite und schauen über die linke Schulter. Wir ziehen die linke Schulter nach unten, halten die Spannung einige Sekunden und entspannen wieder.

2. Wir verschränken die Hände am Hinterkopf über dem Nacken. Der Kopf wird so weit nach vorne gebeugt, bis das Kinn die Brust berührt. Dann richten wir den Kopf wieder auf. (Diese Übung mehrmals durchführen.)
3. Kreisen Sie mit beiden Schultern zehnmal nach vorn, dann zehnmal nach hinten.
4. Lassen Sie die Arme locker hängen und schwingen sie abwechselnd vor und zurück.

Autorin: Andrea Friesse

*Weitere „Tipps für alle Tage“ zum Thema
Frühling stehen für Sie im Download-
bereich von TP zur Verfügung:
tp-tagespflege.net/downloads*

Alles neu macht der Mai



CHECKLISTE

- 📌 **Schwerpunkte:**
Sinnesaktivierung und Förderung der kognitiven Fähigkeit
- 📌 **Angebotstyp:** Spiel
- 📌 **Stufe:** mittel
- 📌 **Gruppenangebot:** ja
- 📌 **Einzelbetreuung:** ja
- 📌 **Geeignet für:** jeden
(keine Einschränkungen)
- 📌 **Dauer:** bis 60 Minuten
- 📌 **Zeitraum:** Frühling
- 📌 **Materialien:** keine

Einstieg (optischen Reiz setzen): In der Mitte des Stuhlkreises können sich folgende Gegenstände befinden: karierte Tischdecke, Picknickkorb, Köstlichkeiten für eine Maiwanderung (Brote, Obst, Getränke), Strauß/Topf Maiglöckchen, Pfingstrosen.

Hinführung zum Thema mit Fragen

1. Was verbinden Sie mit dem Datum 1. Mai?

- Tag der Arbeit
- Maikönigin – die schönste Frau im Dorf wird gewählt
- Maienfeuer
- Tanz in den Mai
- Maiennacht (mit den „Streichen“)
- Walpurgisnacht (vom 30. April auf 1. Mai)
- Maibaum wird im Dorf oder in der Stadt aufgestellt



LESERTIPPS

Haben Sie Aktivierungs-ideen, die Sie hier teilen möchten? Dann schreiben Sie uns: tagespflege@vincentz.net

- Maibaum (Birkenbaum) wird vor dem Haus „der Liebsten“ heimlich aufgestellt
- Maibowle aus Waldmeister oder Erdbeeren
- Maischolle für den Gaumen

2. „Maiwanderung“, was fällt Ihnen dazu ein?

- Leiterwagen
- Wanderstock
- Wanderschuhe
- Wanderhut
- Wanderlieder
- junge Blätter an den Bäumen
- Maiglöckchen an „versteckten“ Plätzen
- Vogelgezwitscher
- frisch sprudelnde Quellen
- große Gruppe mit Freunden
- Picknickkorb
- belegte Brote mit Wurst, Käse, kaltem Braten
- knackiges Gemüse aus dem Garten: Radieschen, Rettich, Gurken, Schnittlauch
- frische Kräuter
- gekochte Eier
- selbst gebackener Kuchen
- Süßigkeiten: Kekse, Schokolade, Schokolinsen, Gummibärchen, Lakritz
- Bier und Limonade in Bügelflaschen, Wein

3. Kennen Sie Maienlieder?

- Komm lieber Mai und mache die Bäume wieder grün. Alles neu, macht der Mai
- Maikäfer flieg
- Grüß Gott du schöner Mai
- Der Mai ist gekommen

4. Was bedeutet für Sie die Aussage „Wonnemonat Mai“?

- Die Bäume schlagen aus und die Natur beginnt zu sprießen.
- Es ist der Hochzeitsmonat.
- Der April steht allgemein für wechselhaftes Wetter (der April macht, was er will).
- Der Mai hingegen steht für Sonnenschein, milde Temperaturen

und das endgültige Ende des Winters.

- Der Wechsel zum Sommer ist da, obwohl es im Mai noch zu starken Kälteeinbrüchen kommen kann.
- In der katholischen Kirche wird in diesem Monat besonders die heilige Mana verehrt. Es werden viele Maiandachten gefeiert und Marienlieder gesungen.

5. Welche Feiertage werden im Mai gefeiert?

- Mai
- Muttertag
- Christi Himmelfahrt (Vatertag)
- Pfingsten

6. Welche Blumen erblühen auf der Frühlingswiese?

- Wiesenschaukraut
- Dotterblumen
- Schlüsselblumen
- Löwenzahn
- Sauerampfer
- Kamille
- Margeriten.

Körperliche Mobilisation

- Eine Maibowle (mit oder ohne Alkohol) gemeinsam zubereiten.
- Eine Ausfahrt ins „Grüne“ unternehmen und dabei ein Picknick veranstalten.
- Einen besonders schön verzierten Maibaum in der Umgebung besichtigen.
- Ein Maibaumfest mit einem Tanznachmittag veranstalten.
- Selbst einen Maibaum im Außenbereich aufstellen. Dazu dienen folgende Vorbereitungen:
 - einen Birkenbaum organisieren,
 - Krepppapierbänder in unterschiedlichen Formen, Farben und Längen zuschneiden,
 - Schmetterlinge und Blumen basteln und an den Maibaum hängen.





7. Welche Blumen erblühen nun im Garten?

- Frauenmantel
- Rosen
- Hortensien
- Flieder
- Maiglöckchen
- Pfingstrosen
- Lupinen

8. Welche Kräuter entfalten jetzt ihr volles Aroma?

- Petersilie
- Schnittlauch
- Salbei
- Brunnenkresse
- Rucola
- Thymian
- Rosmarin
- Dill
- Minze
- Bohnenkraut.

9. Kennen Sie die „Eisheiligen“ (die gefürchteten Nachtfröste)?

- 2.Mai – Pankratius
- 13.Mai – Servatius
- 14.Mai – Bonifatius
- 15.Mai – Kalte Sofie.

10. Was geschieht im Mai in der Tierwelt?

- Es gibt viele Jungtiere (Rehkitze, kleine Hasen, junge Füchse,).
- Die jungen, frisch geschlüpften Vögel unternehmen ihre ersten Flugversuche.
- Maikäfer fliegen.
- Bunte Schmetterlinge flattern durch die Lüfte.
- In der Luft summt und brummt es (Bienen, Hummeln, Fliegen).

11. Kennen Sie Bauernregeln für den Mai?

- Kommt der 1. Mai mit Schall, bringt er Kuckuck und Nachtigall.
- Der Mai kommt gezogen, wie der November verfliegen.
- Ist der Mai kühl und nass, füllt es dem Bauern Scheun und Fass.



Fotos: AdobeStock/samael334/Sylvia Meikelburg /thongsee/Jürgen Fälsche

Am Maibaum sind oftmals Wappen oder Fahnen befestigt.

- Mairegen bringt Segen.
- Wolken im Mai bringen Korn und Heu.
- Auf nassen Mai folgt trockener Juni.

12. Was wissen Sie über die Tradition des „Maibaum-Aufstellens“?

- Es ist immer ein hoher, entrindeter, gerade gewachsener Baum.
- In manchen Gegenden wird der Baum nicht geschält, sondern die Rinde kunstvoll eingekerbt.
- Die Spitze bilden ein Tannenbaum und ein Tannenkranz.
- Am Baum selbst sind oftmals Wappen oder Fahnen befestigt.
- Am Boden werden teilweise Szenen aus dem bäuerlichen Leben dargestellt.



- Eingeteilte Burschen aus dem Dorf halten Wache, denn die Tradition des „Maibaumstehens“ ist weit verbreitet.

Autorin: Maria Metzger

Diese vier Seiten „aktiv“ stehen als PDF zum Ausdrucken für Ihr Team immer im Downloadbereich von TP zur Verfügung: tp-tagespflege.net/downloads