

aktiv



TIPPS FÜR ALLE TAGE

Die Reise nach Italien weckt schöne Erinnerungen an vergangene Urlaube. Ob mit der Bahn, mit dem Bus oder sogar schon mit einem eigenen Auto: Ein beliebtes Traumziel war der Gardasee, der bis heute zum Baden, Entspannen und gutem Essen einlädt.

Bella Italia



CHECKLISTE

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



Einstieg (optischer Reiz): In der Mitte des Stuhlkreises können sich folgende Gegenstände befinden: Chiffontücher in den Farben rot, grün und weiß (ital. Landesfarben), italienische Flagge, Limetten, Bilder vom Gardasee, Badesachen, Spaghetti.

Hinführung zum Thema

1. In welchen Städten am Gardasee haben Sie vielleicht schon einmal Ihren Urlaub verbracht?

- Bardolino
- Malcesine
- Limone
- Salò
- Riva
- Desenzano
- Garda
- Sirmione

2. Wie haben Sie am Gardasee Ihren Urlaub verbracht?

- Hotel
- Pension
- Ferienwohnung
- Studienreise
- Wohnwagen
- Wohnmobil

- Zelt
- auf dem Boot

3. Was fällt Ihnen zum Thema „Gardasee“ ein?

- Sonne
- angenehme Temperaturen
- tiefblaues Wasser
- Wind
- „Ora“ (besonders am Nordufer des Sees-Riva)
- Segelschiffe
- Ausflugschiffe
- Motorboote
- Wasserskifahrer
- Windsurfer
- kleine, enge Gassen
- gutes Essen
- unzählige Eissorten
- guter Wein
- italienisches Markttreiben

4. Mit welchen Verkehrsmitteln kann man an den Gardasee reisen?

- Auto (Brennerautobahn, Reschenpass)
- Bus
- Zug (Brenner)
- Fahrrad
- Motorrad
- Wohnwagen

Schöne Urlaubstage vergisst man auch nach vielen Jahren nicht



Fotos: Adobestock_samotti/Aracuano_Wikimedia Commons/Stock_Wavebreakmedia/Katharina Frantz

- Wohnmobil
- Flugzeug

5. Kennen Sie typische, italienische Urlaubsgerichte?

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

- Handgemachte Pasta: Nudeln
- Spaghetti Bolognese: Hackfleischsoße
- Lasagne: Schichtnudelaufbau
- Cannelloni: gefüllte Teigrollchen
- Ravioli: gefüllte Teigtäschchen
- Saltimbocca: kleine Kalbsschnitzel
- Ossobuco: Kalbshaxen Scheiben
- Risotto: ein Reisgericht

- Wasserschuhe (für einen steinigen Strand)
- Schwimmring, Schwimmflügel
- Luftmatratze
- Taucherflossen
- Taucherbrille

6. Welche Utensilien benötigen Sie für einen Badetag am See?

- Badehose, Badeanzug
- Liegetuch, Liegematte
- Liegestuhl, Sonnenschirm
- Sonnenhut, Sonnenbrille
- Sonnencreme, Sonnenöl

Autorin: Maria Metzger, Fachautorin und Dozentin an Altenpflegeschulen für Aktivierung und Stressbewältigung, maria.metzger@web.de

Weitere „Tipps für alle Tage“ zum Thema Urlaub und Strand stehen für Sie im Downloadbereich von TP zur Verfügung: tp-tagespflege.net/downloads

Redewendungen zum Thema „Reisen“

- Wenn jemand eine Reise tut, ... dann kann er was erleben.
- Reisende soll man nicht ... aufhalten.
- Mich packt das ... Reiseieber.
- Auch die längste Reise ... beginnt mit dem 1. Schritt.
- Warum denn in die Ferne schweifen, ... wenn doch das Gute liegt so nah.

Lieder zum Thema „Reisen“:

- Mich brennt's in meinen Reiseschuh
- Wohlauf in Gottes schöne Welt.
- Hänschen klein, ging allein.
- Nimm mich mit Kapitän auf die Reise.
- Hoch auf dem gelben Wagen.

Sand und Me(h)r

CHECKLISTE

- 📌 **Schwerpunkte:** raten, erinnern, Gedächtnistraining, singen
- 📌 **Angebotstyp:** Themenorientierte Rundumaktivierung
- 📌 **Stufe:** niedrig
- 📌 **Gruppenangebot:** ja
- 📌 **Einzelbetreuung:** ja
- 📌 **Geeignet für:** jeden (keine Einschränkung)
- 📌 **Dauer:** bis 30 Minuten
- 📌 **Zeitraum:** Sommer
- 📌 **Materialien:** kleine Schachteln mit verschiedenen Sandarten (Vogelsand, Katzensand, Strandsand mit kleinen Muscheln ...), evtl. eine Sanduhr.

Vorbereitung: Der vorhandene Sand wird in kleine Schachteln abgefüllt. Eine etwas größere Schachtel kann man mit Sand und kleinen Muscheln füllen, so dass man hineinfühlen kann und die Assoziationen zu „Strand“ und „Urlaub“ geweckt werden.

1. Gespräch und Unterhaltung

Anregungen zum Gespräch

Die Fachkraft geht mit der größeren Sandkiste reihum und lässt die Teilnehmende „im Sand wühlen“. Vielleicht kann sich jeder eine Muschel herausnehmen?

- Woran erinnert Sie dieser Sand? (Urlaub am Strand, am Meer ...)
- Wann waren Sie zuletzt an einem Sandstrand?
- Wo gibt es sonst noch „Sand“? (hier einige Hinweise)
- Im Käfig bedeckt er den Boden: Vogelsand
- Eine besonders bei Kindern beliebte Kekssorte: Heidesand



- Kinder backen damit Kuchen: Spielsand im Sandkasten
- Früher wurde damit die Zeit gemessen: Sanduhr
- Mit diesem Papier kann man grobe Oberflächen abschleifen: Sandpapier
- Damit schützt man Deiche bei Hochwasser: Sandsäcke

Als Hilfestellung können hier die anderen Sandkisten gezeigt werden. Katzensand ist grobkörniger und Vogelsand hat einen typischen Anisgeruch.

Redensarten ergänzen:

- Lass dir keinen Sand in die Augen ... (streuen)!
- Manche Leute stecken den Kopf in den ... (Sand).
- Die Sache ist im Sande ... (verlaufen).
- Wie Sand am ... (Meer).
- Wie ein Sandkorn in der ... (Wüste).
- Hoffentlich hast du deine Pläne nicht auf Sand ... (gebaut)!
- Zum müden Kind komm das Sand ... (männchen).
- Ich fühle mich schwer wie ein Sand ... (sack).

2. Bewegung und Gymnastik

Bewegungsübung: Wir backen Heidesand

Zunächst nehmen wir 250 Gramm weiche Butter, die wir sehr schaumig rühren.

(Der linke Arm umfasst eine imaginäre Rührschüssel, der rechte Arm macht die Rührbewegungen.) Da dies sehr lange dauert, nehmen



wir die Rührschüssel in den anderen Arm und rühren mit der linken Hand. (Wechsel der Bewegungen).

Nun geben wir 200 g Zucker, das Mark einer halben Vanilleschote sowie eine Prise Salz hinein und rühren das Ganze schnell schaumig (schnell rühren).

Puh, ist das anstrengend! (mit der Hand über die Stirn fahren).

Nun noch 375 g Mehl hinzufügen und das Ganze zu einem festen Teig kneten. Das machen wir nun mit den Händen. (mit beiden Händen Knetbewegungen durchführen.)

Aus dem Teig wird eine lange Rolle geformt (mit beiden Handflächen nebeneinander über den Tisch „rollen“). Von dieser Rolle werden nun drei bis vier Zentimeter dünne Scheiben abgeschnitten und auf ein Backblech gelegt (entsprechende Handbewegungen machen). Das Blech in den Ofen schieben (Arme nach vorne strecken) und auf 160 Grad backen.

Anregungen für die Sinne

Mit verschiedenfarbigem Sand kann man auf glatter Fläche (evtl. im Rahmen) Sandbilder legen oder vorbereitete Sandflächen werden mit den Fingern zu Mustern oder Motiven gelegt.



Das Thema Sand lässt sich vielfältig verknüpfen und bietet viele Aktivierungsmöglichkeiten.



LESERTIPPS

Haben Sie Ideen, die unsere Leser interessieren könnten? Dann schreiben Sie uns: redaktion@tp-tagespflege.net

Nach zwölf bis 15 Minuten können wir dann unseren Heidesand probieren: mmmh, lecker! (mit den Händen genussvoll über den Bauch streichen).

3. Zum Vorlesen

Der Liebsten Namen schrieb ich in Sand ...

Der Liebsten Namen schrieb ich in Sand;
Das war am rauschenden Meeresstrand.
Die Wellen, sie kamen mit Gebraus
Und löschten ihn aus.

Ich schnitt ihn in den Lindenbaum
Am buschumkränzten Waldessaum.
Da war, als wieder ich kam zur Stell',
Verwachsen er schnell.

In den Stein an ragender Felsenwand,
Da grub ich ihn mit starker Hand.
Der Fels verwittert im Wetterbraus –
Einst löscht er aus.

Doch auch ins Herz, ins Herze mein
Schrieb ich den süßen Namen hinein.

Ihr Wellen und Stürme, nun brauset herbei!
Mein Herz ist treu!
(Heinrich Seidel, 1842 – 1906)

4. Lied zum Abschluss

Wo die Nordseewellen

1. Wo die Nordseewellen spülen an den Strand,
Wo die gelben Blumen blühen ins grüne Land,
|: Wo die Möwen schreien schrill im Sturmgebraus,
Da ist meine Heimat, da bin ich zu Haus. :|
2. Well'n und Wogen sangen mir mein Wiegenlied,
Hohe Deiche waren mir das „Gott behüt“,
|: Merkten auch mein Sehnen und mein heiß Begehrt:
Durch die Welt zu fliegen, über Land und Meer. :|

3. Wohl hat mir das Leben meine Qual gestillt,
Und mir das gegeben, was mein Herz erfüllt.

|: Alles ist verschwunden, was mir leid und lieb

Hab das Glück gefunden, doch das Heimweh blieb. :|

4. Heimweh nach dem schönen, grünen Marschenland,
Wo die Nordseewellen spülen an den Strand,

|: Wo die Möwen schreien, schrill im Sturmgebraus,

Da ist meine Heimat, da bin ich zu Haus. :|

(Friesenlied; Musik: Simon Krannig/
Text: Martha Müller-Grählert, Friedrich Fischer-Friesenhausen © Mit freundlicher Genehmigung Musik-Verlag Hans Sikorski & Edition Friesenverlag, Hamburg)

Autorin: Andrea Friese, Fachautorin und Gedächtnistrainerin, im Sozialdienst eines Seniorenheims tätig, andreafriese@web.de

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

