

# aktiv



TIPPS FÜR ALLE TAGE



Jetzt im Sommer sollten wir die warmen Tage genießen, wenn möglich draußen auf der Terrasse oder im Garten. Vielleicht haben Ihre Gäste auch Lust zu einem betreuten Spaziergang?

TEXT: ANDREA FRIESE, BETTINA M. JASPER

## Sommerzeit – Wanderzeit!

### CHECKLISTE

- **Schwerpunkte:** Sinnesaktivierung und Förderung kognitiver Fähigkeiten
- **Angebotstyp:** Themenorientierte Rundumaktivierung
- **Stufe:** mittel
- **Gruppenangebot:** ja
- **Einzelbetreuung:** ja
- **Geeignet für:** jeden (keine Einschränkungen)
- **Dauer:** bis 60 Minuten
- **Zeitraum:** Sommer
- **Materialien:** Anschauungsmaterial passend zum Thema (z. B. Gegenstände zum Thema Wandern oder entsprechende Abbildungen (Rucksack, Wanderkarte, Wanderstock, Kompass ...))
- Für die Sinnesübung: Tablett, ein nicht zum Thema passender Gegenstand, Tuch zum Abdecken

**A**nschauungsmaterial liegt auf dem Tisch. Die anleitende Person liest zur Einstimmung einen Text vor, z. B. das Gedicht „Morgenwanderung“ von Emanuel Geibe

### Gespräch und Unterhaltung

Johann Wolfgang von Goethe sagte einmal: „Was ich nicht erlernt habe, das habe ich erwandert.“ Erzählen Sie Ihr schönstes Erlebnis auf einer Wanderung! (Erzählen lassen; sollte den Gästen nichts einfallen, können Sie als anleitende Person selbst vielleicht mit einer erlebten Geschichte zum Thema beitragen und damit zum Erzählen anregen.)

Es gibt einige bekannte und beliebte Wanderwege in Europa, z. B. der Rennsteig im Thüringer Wald und der Jakobsweg nach Santiago de Compostela in Spanien.

Was sollte man auf eine Wanderung mitnehmen? (Anorak,



### MEHR ZUM THEMA

Weitere Aktivierungsangebote finden Sie in der Ideendatenbank des Portals [aktivieren-plus.de](http://aktivieren-plus.de)

Regenjacke, Mütze oder Hut, Bundhose, festes Schuhwerk, Rucksack, Thermoskanne, Proviant, Pflaster gegen Blasen, Wanderstock, Taschenmesser, Wanderkarte, Kompass ...)



**Eine Wanderung steckt voller Erlebnisse – schöne Erinnerungen regen zum Erzählen an.**



Fotos: Andreas P/AdobeStock, fotorellix/AdobeStock, Thomas Söllner/AdobeStock, pikselstock/AdobeStock

Was gibt es auf einer Wanderung unterwegs alles zu sehen und erleben? (Seltene Tiere, Rehe, Hirsche, Eichhörnchen, schöne Landschaften, Wald, Heide, Moor, eine Bank, nette Menschen ...)

flasche, Mütze, Sonnenmilch, Taschenmesser, Butterbrotdose usw. Ein Teil wird dazugelegt, das beim Wandern

nicht wichtig ist, z. B. ein Stickrahmen oder ein Porzellanpüppchen. Frage an die Gäste: Was passt nicht dazu und warum nicht?

Die Gegenstände können mit einem Tuch abgedeckt und später gemeinsam in der Gruppe aus der Erinnerung heraus aufgezählt werden. ✨

### Anregung für die Sinne

Auf einem Tablett werden Wanderutensilien gezeigt: Wanderkarte, Trink-



## Morgenwanderung

Wer recht in Freuden wandern will,  
der geh' der Sonn' entgegen:  
da ist der Wald so kirchenstill,  
kein Lüftchen mag sich regen,  
noch sind nicht die Lerchen wach,  
nur im hohen Gas der Bach  
singt leise den Morgensegen.

Die ganze Welt ist wie ein Buch,  
darin uns aufgeschrieben  
in bunten Zeilen manch' ein Spruch,  
wie Gott uns treu geblieben;  
Wald und Blumen nah und fern  
und der helle Morgenstern  
sind Zeugen von seinem Lieben.

Da zieht die Andacht wie ein Hauch  
durch alle Sinnen leise,  
da pocht ans Herz die Liebe auch  
in ihrer stillen Weise,  
pocht und pocht, bis sich's erschließt  
und die Lippe überfließt  
von lautem, jubelndem Preise.

Und plötzlich lässt die Nachtigall  
im Busch ihr Lied erklingen,  
in Berg und Tal erwacht der Schall  
und will sich aufwärts schwingen,  
und der Morgenröte Schein  
stimmt in lichter Glut mit ein:  
lasst uns dem Herrn lobsingeln! -  
(Emanuel Geibel, 1815 - 1884)





# Aktiv am Wanderstock

**W**andern ist eine Form des Gehens in der Natur über lange Strecken. Früher eine verbreitete Art des Reisens, ist das Wandern heute eine Freizeitbeschäftigung, nicht nur in bergigen Gegenden. Kommen heute moderne Trekking- und Walkingstöcke zum Einsatz, so waren in früheren Zeiten zünftige Wanderstöcke aus Holz unverzichtbar. Solche traditionellen Geh- oder Wanderstöcke haben sicherlich viele Ihrer Gäste und können sie für Bewegungsübungen nutzen.

## Bewegen mit Gehstöcken

Alle Teilnehmende benötigen jeweils einen Gehstock (GS). Geben Sie Ihren Gästen ausgiebig Zeit, sich mit dem Gerät ganz bewusst zu beschäftigen. So werden sie mit dem Material vertraut und setzen zusätzlich zur Bewegung kognitive Fähigkeiten ein.

Den GS betrachten, betasten, beschreiben. Mit dem GS experimentieren – drehen, rollen, heben ...

Schätzaufgabe. GS betrachten, Länge schätzen, Vergleiche finden. Überlegen und diskutieren: Was ist ungefähr genauso lang? Nachmessen und für alle Teilnehmenden sichtbar machen.

GS schulterbreit mit beiden Händen fassen und nach vorn kreisend bewegen wie das Schaufelrad an einem Raddampfer.

GS wie oben fassen und auf Brusthöhe Ruderbewegungen ausführen. Das heißt Arme im Wechsel nach vorn strecken und wieder beugen. Beim Strecken jeweils den Oberkörper nach vorn neigen, beim Beugen wieder zurück in die Ausgangsstellung. Mehrere Durchgänge.

GS wie oben halten, aber jetzt paddeln statt rudern. Das heißt wie das Paddel in einem Kanu kreisend bewegen – jeweils ein Arm gestreckt, der andere gebeugt.

GS senkrecht vor dem Körper halten. Durch schnelles Abgreifen von einem

## CHECKLISTE

- **Schwerpunkte:** Fördern motorischer und kognitiver Fähigkeiten
- **Angebotstyp:** Themenorientierte Rundumaktivierung
- **Stufe:** mittel
- **Gruppenangebot:** ja
- **Einzelbetreuung:** ja
- **Geeignet für:** jeden (keine Einschränkungen)
- **Dauer:** bis 60 Minuten
- **Zeitraum:** Sommer, bei passendem Wetter im Freien
- **Materialien:** Für die Bewegung je Person 1 Gehstock (alternativ Stockschirm, Gymnastikstab oder lange Papprolle von Geschenkpapier), 1 Maßband.



## LESERTIPPS

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



## Quizfragen

- **Wessen Lust ist das Wandern im Lied?**  
*Müller, Bäcker, Schuster*
- **Mit welchem Gerät stellen Wanderer im Gelände die Himmelsrichtung fest?**  
*Komparse, Kompass, Komplex*
- **Wie werden die Wanderjahre eines Handwerkers nach Abschluss der Ausbildung genannt?**  
*Walk, Wams, Walz*
- **Wie nennen sich die Mitglieder einer 1901 offiziell gegründeten Jugendbewegung?** *Bergsteiger, Wandervögel, Walkbrüder*
- **Wie nennt die Reisebranche heute das Weitwandern über mehrere Tage abseits markierter Routen?**  
*Touring, Spinning, Trekking*
- **Welche Form elektronischer Schatzsuche oder Schnitzeljagd mittels GPS-Navigation findet aktuell immer mehr Anhänger?**  
*Geocaching, Treasuring, Geohunting*
- **Wie heißen die kleinen Blechplaketten, die viele Wanderer als Andenken auf ihren Spazierstöcken sammeln?**  
*Stocknagel, Blechsticker, Steckenbild*
- **Welchen Namen tragen eine Reihe von Pilgerwegen in ganz Europa?**  
*Paulusweg, Jakobsweg, Peterweg*



Ein Gehstock eignet sich nicht nur als Gehhilfe, sondern ist bei vielfältigen Übungen einsetzbar.



zum anderen Ende bewegen. Mit einer Hand unten beginnen, den GS ganz umfassen, mit der anderen Hand direkt darüber zugreifen. Immer weiter eine Hand über die andere setzen bis zum Griff des GS. Anschließend oben beginnen und nach unten den GS abgreifen. Mehrere Wiederholungen.

GS im Sitzen vor dem Körper senkrecht fest aufstellen. Hände oben auflegen und mit ausgestreckten Armen den GS möglichst große Kreise beschreiben lassen. Dabei geht der aufrechte Oberkörper mit – weit nach vorn und zu den Seiten neigen.

GS wie oben halten. Auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche sitzen, Beine in leicht gegrätschter Schrittstellung. Aus dieser Position mit leichtem Druck auf den GS das Gesäß anheben bis fast zum Stand und wieder hinsetzen. Mehrere Wiederholungen.

Und hier noch eine Herausforderung für eine kleine Gruppe körperlich fitter Gäste:

In der Gruppe stehend im Kreis mit geringem Abstand zwischen den einzelnen TN.

Alle Teilnehmenden stellen ihre GS senkrecht auf den Boden. Eine Hand leicht auflegen, um den GS zu halten. Gut ausbalancieren, dann auf ein Signal der anleitenden Person hin einen Schritt nach links gehen und den GS der linken Nachbarin er-

greifen. Diesen ausbalancieren und beim nächsten Signal wieder zum GS des linken Nachbarn wechseln. Wiederholen, bis alle wieder an ihrer Ausgangsposition am eigenen GS stehen. Mit etwas Routine langsam den Abstand zwischen den Personen vergrößern.

### Abschluss

Zum Abschluss der Aktivierungsrunde werden zur Entspannung und zum Ausklang noch einige Gedichte vorgelesen und Wanderlieder gesungen.

Vorschläge für Wanderlieder:

Wem Gott will rechte Gunst erweisen  
Das Wandern ist des Müllers Lust  
Im Frühtau zu Berge  
Am Brunnen vor dem Tore

*TP aktiv wird betreut von:*

*Andrea Friese, Fachautorin, Gedächtnistrainerin, soziales Engagement in einem Betreuungs-Café der Alzheimer Gesellschaft Bergheim e.V., [andreafriese@web.de](mailto:andreafriese@web.de)  
Bettina M. Jasper, Buch- und Spieleautorin, Gehirntainerin, Dozentin an einer Fachschule für Pflegeberufe, Betreiberin der Denk-Werkstatt® mit Demenztherapie, [bettina.jasper@denk-werkstatt.com](mailto:bettina.jasper@denk-werkstatt.com)*

*Bettina M. Jasper ist auch Referentin auf den TP Kongressen 2022 im September. Infos unter [tp-kongress.de](http://tp-kongress.de)*

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

