



TIPPS FÜR ALLE TAGE

Die Monate August und September bringen reiche Ernte. Beeren, Gemüse und Kürbisse bereichern den Speiseplan und füllen die Vorratskammern. Lassen Sie Ihre Tagesgäste von ihren Erfahrungen berichten, tauschen Sie Rezepte und begeben Sie sich per Fantasiereise auf einen bunten Obst- und Gemüsemarkt.

Es ist Erntezeit

CHECKLISTE

- 📌 **Schwerpunkte:** raten, erinnern, Gedächtnis-training, singen
- 📌 **Angebotstyp:** Themenorientierte Rundumaktivierung
- 📌 **Stufe:** mittel
- 📌 **Gruppenangebot:** ja
- 📌 **Einzelbetreuung:** ja
- 📌 **Geeignet für:** jeden (keine Einschränkungen)
- 📌 **Dauer:** bis 60 Minuten
- 📌 **Zeitraum:** Sommer
- 📌 **Materialien:** Für jeden Teilnehmer ein Kirschkernkissen (für die Aktivierung), ein Korb mit Obst und Gemüse als Tischdekoration (möglichst von jeder Farbe ein Teil: z. B. eine rote Paprika, eine Kiwi, eine Orange, Aprikosen, Karotten ...), evtl. für jeden TN ein Stück Obst zum Verzehr (Mundgerecht vorbereiten).

Vorbereitung: Die Kirschkernkissen kann man auch leicht selber herstellen: jeweils zwei Stoffreste, ca. 26 x 26 cm groß, an drei Seiten aufeinander nähen, umdrehen, mit im Ofen getrockneten und abgerubbelten Kirschkernen befüllen und die vierte Seite zunähen. Leuchtende klare Farben sind für Menschen mit Demenz am besten geeignet! Die Kirschkernkissen werden in einen Korb oder eine Schachtel gelegt.

Gespräch und Unterhaltung

Anregungen zum Gespräch:

- In den erntereichen Sommermonaten lockt überall farbenfrohes Obst und Gemüse im Überfluss. Wir versuchen einmal gemeinsam, zu jeder Farbe so



MEHR ZUM THEMA

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

viele Obst- und Gemüsesorten wie möglich zu finden.

Beispiele:

- Grün = Paprika, grüne Bohnen, Gurke, Kiwi, Birnen, Äpfel, Weintrauben, Brokkoli ...
- Gelb = Ananas, Mirabellen, Zitronen, Pfirsiche, Quitten ...
- Orange = Karotten, Apfelsinen, Aprikosen, Melonen ...
- Rot = Tomaten, Erdbeeren, Kirschen, Himbeeren, Radieschen, Johannisbeeren ...
- Violett = Auberginen, Pflaumen, Zwetschgen, Heidelbeeren, Holunder...
- Wer von Ihnen hatte selbst einen Nutzgarten mit Obst und Gemüse? War es ein Schrebergarten oder ein Nutzgarten hinter Ihrem Haus?

Was gab es alles in Ihrem Garten?
(Erzählen lassen)

- Gab es Gartenarbeiten, die Sie nicht gerne gemacht haben? Haben Sie sich die Gartenarbeit mit Ihrem Ehegatten geteilt? (erzählen lassen)
- Was gehört noch in einen schönen Sommergarten? (Gartenlaube, Gartenbank, Gartenstühle, Gartentisch, Gartenteich, Gartenzaun, Gartenzwerge ...)
- Früher wurde alles aus dem Garten verwertet, sogar die Steine/Kerne der Kirschen. Sie wurden getrocknet und dann in Säckchen gefüllt. Kennen Sie solche Kirschkernsäckchen? (Man kann sie zur Kälte- und Wärmetherapie nutzen.)

Ergänzen Sie:

- Da haben wir den ... (Salat)!
- Mit mir ist heute nicht gut Kirschen ... (essen).
- Manche Leute haben Tomaten auf den ... (Augen)!
- Kennst du das Land, in dem die Zitronen ... (blühen)?
- Zwei Apfelsinen im Haar und an der Hüfte ... (Bananen).
- Manche Menschen sind dumm wie Bohnen ... (stroh).
- Ich habe heute Bohnen in den ... (Ohren).
- Ein Märchen heißt „Die Prinzessin auf der ... (Erbse)“.



Fotos: AdobeStock_Yanadjian/Fotolia_pressmaster/GMH

In der Erntehochsaison kann Obst und Gemüse gleich weiterverarbeitet werden.

- Das macht den Kohl auch nicht ... (fett)!

Gymnastik und Körperbewegung

Sitzgymnastik mit Kirschkernkissen

Die Fachkraft geht mit dem Behälter mit den Kirschkernkissen reihum. Jeder TN darf sich ein Säckchen nehmen. Der Behälter wird in die Mitte des Tisches gestellt.

Zunächst das Kissen mit beiden Händen ganz fest kneten. Anschließend die Hände ausschütteln, um die Finger wieder zu lockern.

Das Kissen hochwerfen und mit beiden Händen auffangen. Das Kissen mit der rechten Hand hochwerfen und mit der linken Hand auffangen.

Das Kissen mit der linken Hand hochwerfen und mit der rechten Hand auffangen.

Das Kissen auf den rechten Handrücken legen und kleine und große Kreise drehen, dabei das Kissen balancieren. Die gleiche Übung mit der linken Hand durchführen.

Das Kissen auf den Kopf legen, ohne dass es herunterfällt – und dabei den Kopf dem rechten und dann dem linken Nachbarn zuwenden.

Zum Schluss nimmt jeder das Kissen vom Kopf und wirft es in die Mitte in den Behälter.

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

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

Lied zum Abschluss Ein Männlein steht im walde

Ein Männlein steht im walde
ganz still und stumm,
Es hat von lauter Purpur ein
Mäntlein um.

Sagt, wer mag das Männlein sein,
Das da steht im wald allein
Mit dem purpurroten Mäntlein?

Das Männlein steht im walde
auf einem Bein
und hat auf seinem Haupte
schwarz Käpplein klein.

Sagt, wer mag das Männlein sein,

Das da steht im wald allein
Mit dem kleinen schwarzen
Käppelein ?

Gesprochen:

Das Männlein dort auf einem
Bein Mit seinem roten Mäntlein
Und seinem schwarzen Käppelein
Kann nur die Hagebutte sein!

(August Heinrich Hoffmann von
Fallersleben, 1798 – 1874)

Auf dem Obst- und Gemüsemarkt

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:** jederzeit

Mit leichten Schritten marschieren Sie den Weg entlang. Die würzige, frische Luft einzuatmen, tut Ihnen heute so richtig gut. Sie sind so gut gelaunt, wie schon lange nicht mehr. Sie gehen gemütlich Schritt für Schritt und kommen der Stadtmitte immer näher.

Da hören Sie plötzlich, wie jemand Ihren Namen ruft. Sie bleiben stehen und drehen sich gespannt um. Jetzt bemerken Sie, dass Ihre freundliche Nachbarin schnell den Weg gemeinsam zu gehen und nebenher ein nettes Pläuschchen“ zu halten.

Schon nach wenigen Minuten haben Sie den Markt erreicht. Sie verabschieden sich von Ihrer

Nachbarin und beobachten das muntere Treiben. Es ist herrlich anzusehen, wie die verschiedenen Marktstände mit

den gestreiften Sonnenschirmen in den Farben rot, blau, grün und gelb mit der Sonne am Himmel um die Wette strahlen. Die Marktfrauen und die Gärtner haben ihre grünen Schürzen umgebunden und sind eifrig damit beschäftigt, ihre frischen Waren anzupreisen.

Jeder Marktstand sieht anders aus und die vielen Farben von herrlichem Gemüse und Obst erfreuen Ihr Auge.

Sie sehen eine Vielfalt von Gemüse:

- knackige, grüne Salatköpfe,
- rote, runde, saftige Radieschen,
- knackige, weiße und rote Rettiche,
- verschiedene grüne Kräuter wie Schnittlauch, Dill, Majoran, Petersilie, Thymian, die auch noch einen betö-

Wie Sie so gemütlich dastehen und das Ganze auf sich wirken lassen, werden Sie ganz sachte an der Jacke gezogen. Sie drehen sich verwundert um und können dann erkennen, dass es Ihr Nachbarsmädchen Verena ist. Dieses kleine, nette Mädchen ist mit der Kindergartengruppe unterwegs und sie freut sich sehr, Sie hierzu treffen. Langsam schlendern Sie weiter und kommen nun zu den Obstständen.

Hier Sie sehen:

- knackige, rote Äpfel in unterschiedlichen Größen,
- gelbe und grüne Birnen,
- rote und weiße Johannisbeeren,
- dunkelblaue Heidelbeeren,
- saftige, knackige, dunkelrote Kirschen,
- gelbe, süße Pfirsiche,
- das wunderschöne Aprikosen,
- rote Himbeeren,
- dunkelblaue Brombeeren,
- gelbe und blaue Trauben
- und saftige, dunkelblaue Pflaumen und Zwetschgen

Sie bleiben gerne stehen und genießen diesen Markt. Auch bunte Treiben rund um Sie herum erfreut Ihr Gemüt. Sie schlendern noch ein wenig weiter und treffen dabei noch einige Leute aus Ihrem Bekanntenkreis, die Sie schon lange nicht mehr gesehen haben.

Die Zeit vergeht wie im Fluge und bevor, die Sie sich wieder auf den Heimweg machen, kaufen Sie sich noch



LESERTIPPS

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

renden Duft verströmen,

- knackige Paprika in grün, rot, orange und gelb,
- grüne Zucchini,
- weiße Champignons,
- rote Tomaten in verschiedenen Formen und Größen,
- wunderschöne, weiße Blumenkohlköpfe,
- saftige, grüne Röhrenzwiebeln,
- schöne, braune und rote Zwiebeln,
- grünen Broccoli,
- braune Kartoffeln,
- weiße, zarte Kohlrabi,
- saftige, knackige Karotten und vieles mehr

Wie lange haben Sie so eine Farbenpracht schon nicht mehr gesehen! Sie können sich daran fast nicht satt sehen.



Fantasiereise

Stellen Sie sich einen schönen Sommertag vor. Die Sonne steht strahlend am Himmel und keine Wolke ist zu sehen. Schon lange haben Sie sich vorgenommen, den Obst- und Gemüsemarkt zu besuchen. Sie streifen sich eine leichte Jacke über, ziehen sich bequeme Schuhe an, nehmen den leichten Einkaufskorb zur Hand und schon kann es losgehen.



einen knackigen Salat, eine Gurke und wunderschöne rote Erdbeeren beim freundlichen Obsthändler Sie gehen langsam

Schritt für Schritt ohne Eile und ohne Hast, ganz gemütlich und entspannt.

Bald schon sind Sie wieder Zuhause angekommen. Sie setzen sich in Ihrer Küche auf den bequemen Küchensstuhl, packen Ihr Obst und Ihr Gemüse aus und genießen die frischen Farben und den herrlichen Duft, der sich sofort im ganzen Raum ausbreitet.

Sie denken dabei noch einmal:

- an die bunte Vielfalt der Obst- und Gemüsesorten,
- an die netten Gespräche, die Sie mitten auf dem Marktplatz geführt haben.
- Sie sehen noch einmal die schönen Marktstände mit den gestreiften Sonnenschirmen
- und Sie denken an die freundlichen Marktfrauen und Gärtner in ihren grünen Schürzen
- Langsam, ganz langsam dürfen Sie nun weiter...

Fragen zum „Obst und Gemüsemarkt“

- Was wird dort alles verkauft – Gemüse, Obst, Eier
- Blumen, die nach der Sonne benannt werden - Sonnenblumen
- Ein anderes Wort für Möhren – Karotten
- Es wird aus Milch hergestellt – Käse, Quark, Joghurt
- Welche Gewürzpflanzen kennen Sie - Schnittlauch, Dill, Petersilie
- Wie heißt eine rote Steinfrucht, die meist paarweise auf dem Baum wächst – Kirsche
- Eine blaue Steinfrucht, die im Herbst reift – Zwetschge
- Wunderschöne Blume, die aber leider Stacheln hat – Rose
- Diese Pflanzen kauft man für Balkonkästen - Geranien
- Braune Knollen, die auch Erdäpfel genannt werden – Kartoffeln
- Welche Salatpflanzen kennen Sie - Kopfsalat, Ackersalat, Endiviensalat
- Aus diesen Früchten wird Wein hergestellt – Trauben
- Eine sehr saure Südfrucht - Zitrone
- Ein weißes Gemüse, welches wie eine Blume aussieht – Blumenkohl
- Zu welcher Obstsorte gehört z. B. die gute Helene – Birnen
- Welche Pilzsorten kennen Sie – Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze
- Welches Gemüse bringt Sie beim Schneiden zum Weinen – Zwiebeln
- Welche Kohlsorten kennen Sie – Weißkohl, Rotkohl
- Was sagt Ihnen der Name Boskop – Apfelsorte
- Ein langes, grünes Gemüse, welches die Form einer Schlange hat – Gurke
- Welche runde Südfrucht essen wir im Winter – Orange

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

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



Eine reiche Auswahl bieten Obst- und Gemüsemärkte.