

aktiv



TIPPS FÜR ALLE TAGE

Die Vorweihnachtszeit weckt bei vielen Menschen schöne Erinnerungen an die eigene Kindheit und das Familienleben. Ein Laternen-Nachmittag bringt Licht in die dunkle Jahreszeit. Basteln Sie gemeinsam mit Ihren Tagesgästen Adventskalender und Sterne aus Papier. Dazu genießen Sie leckere Bratäpfel.

Advent, Advent

CHECKLISTE

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

Einstieg (optischer Reiz):
In der Mitte des Stuhlkreises können sich folgende Gegenstände befinden: rotes Tuch, Adventskranz, gefüllter Nikolaussack, Nüsse, Weihnachtsgebäck, gebastelte Sterne.

Hinführung zum Thema mit Fragen

1. Was fällt Ihnen zum Thema „Advent“ ein?

- Ankunft des Herrn
- Adventskranz
- Adventskalender
- Nikolausabend

- Plätzchen backen
- gemütlicher Winterabend
- Vorfreude auf Weihnachten

2. An welche bekannten „Heilige“ erinnern wir uns besonders im Advent?

- 11.11. - St. Martin
- 04.12. - Hl. Barbara: der Kirschzweig wird ins Wasser gestellt
- 06.12. - St. Nikolaus: der Nikolausabend wird gefeiert
- 13.12. - Hl. Lucia: die Lichterkönigin (besonders in Schweden)
- 21.12. - Hl. Thomas: Winter-sonnwende



MEHR ZUM THEMA

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

3. Wie schmücken Sie Ihren Adventskranz?

- vier große Kerzen (Farben sind individuell)
- nur eine dicke Kerze in der Mitte
- Schleifenband
- Nüsse, Mandeln
- getrocknete Apfel- oder Orangenscheiben
- kleine rote Äpfel
- Zimtstangen
- weihnachtliche Holzfiguren
- Lebkuchen
- Springerle (traditionelles Gebäck aus Schwaben)

4. Was fällt Ihnen zum Begriff „Nikolaus“ ein?

- Heiliger Bischof von Myra
- weißer Bart
- alter, freundlicher Mann
- rotes, prachtvolles Gewand
- große, schwarze Stiefel
- Mitra (Kopfbedeckung)
- Bischofsstab (von der linken Hand gehalten)
- goldenes Buch



In der Adventszeit steigt die Vorfreude auf Weihnachten.

- Apfel, Nuss und Mandelkern
- Nikolausabend
- Gedicht aufsagen
- Aufregung

5. Welche Weihnachtsplätzchen essen Sie gern?

- Ausstecher Plätzchen
- Anisplätzchen
- Zimtsterne
- Spekulatius
- Springerle
- Butter-S
- Spritzgebäck
- Bettmännchen
- Hildabrötchen
- Vanillekipferl
- Lebkuchen
- Haselnussmakronen
- Kokosmakronen
- Terrassen

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

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



Welches bekannte Nikolauslied kennen Sie?

Lasst uns froh und munter sein

Lasst uns froh und munter sein

und uns in dem Herrn erfreu'n.

Lustig, lustig, trallerallera,
bald ist Nikolausabend da.
Bald ist Nikolausabend da.

Dann stell ich den Teller auf,
Niklaus legt gewiß was drauf!

Lustig, lustig, trallerallera,
bald ist Nikolausabend da.
Bald ist Nikolausabend da.

Wenn ich schlaf, dann träume ich,

Jetzt bringt Niklaus was für mich.

Lustig, lustig, trallerallera,
bald ist Nikolausabend da,
Bald ist Nikolausabend da.

Wenn ich aufgestanden bin,
Lauf ich schnell zum Teller hin.

Lustig, lustig, trallerallera,
bald ist Nikolausabend da,
Bald ist Nikolausabend da.

Niklaus ist ein guter Mann,
Dem man nicht g'nug danken kann.

Lustig, lustig, trallerallera,
bald ist Nikolausabend da.
Bald ist Nikolausabend da.

(Volksweise aus dem Hunsrück)

Rezepte zum Selbermachen

CHECKLISTE

- 📌 **Schwerpunkte:**
Kreativität, Hand-
beweglichkeit verbessern
- 📌 **Angebotstyp:**
Wahrnehmungstraining
- 📌 **Stufe:** mittel
- 📌 **Gruppenangebot:** ja
- 📌 **Einzelbetreuung:** ja
- 📌 **Geeignet für:** jeden
(keine Einschränkungen),
jüngere Pflegebedürftige
- 📌 **Dauer:** bis 45 Minuten
- 📌 **Zeitraum:** Winter,
Weihnachten
- 📌 **Materialien:** Vorlage aus
dem Download, Pappe
(Pizzakartons o. ä.),
feste farbige Pappe als
Hintergrund und viele
bunte Papierreste für die
Zacken des Sterns



Sterne aus Papierresten gestalten

Wer die diversen Papierreste im Fundus der Betreuung verbrauchen und gleichzeitig ganz individuelle Sterne basteln möchte, sollte diesen Stern ausprobieren.

- Zu Beginn wird die Vorlage des Sterns ausgedruckt (siehe Übungsmaterial) und auf festen Karton (beispielsweise eine Pizzaverpackung) geklebt. Dies wird die Schablone. Wir legen

sie auf feste Pappe und umfahren die Schablone, um mehrere Pappsterne als Untergrund zu erhalten. Die Pappsterne werden ausgeschnitten und danach mit einzelnen Zacken beklebt. Für die einzelnen Zacken wird eine weitere Schablone aus Pappe benutzt. Sie wird allerdings nicht als kompletter Stern verwendet, sondern in ihre Einzelteile zerschnitten.

- Die Senior:innen suchen sich aus den Papierresten eine Auswahl zusammen, die sie für die einzelnen Zacken verwenden wollen. Mit Hilfe der Zackenschablone zeichnen sie die Einzelteile auf, schneiden sie aus und arrangieren sie auf dem Pappstern, der die Unterlage bildet.
- Die Sterne werden als Dekoration am Fenster verwendet. Wer auf die Rückseite ein paar liebe Zeilen schreibt, kann sie als Kartengrüße versenden.
- Diese Idee eignet sich auch, um sich am Ende des Jahres bei Ehrenamtlichen zu bedanken!

- Da für viele Senior:innen die Zeit nahezu bedeutungslos schwimmt, freuen sie sich besonders über einen Adventskalender. Dieser wird einfach auf festes Papier aus dem Download ausgedruckt und in Kärtchen zerteilt.
- Entweder schneiden die Senior:innen selbst die einzelnen Karten entlang der Linien auseinander, oder die Blätter



LESERTIPPS

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

Adventskalender selber machen

Kinder genießen es, jeden Morgen ein Türchen am Adventskalender öffnen zu dürfen oder eine kleine Überraschung aus einem Säckchen ziehen zu können.

Laterne, Laterne

Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne.

Brenne auf, mein Licht,
aber nur meine liebe Laterne nicht.

Meine Laterne brennt so schön, da kann man mit spazieren gehen.

Brenne auf, mein Licht,
aber nur meine liebe Laterne nicht.

werden mit einer Schneidemaschine zerschnitten.

- Aus bunten Papierresten werden gemeinsam „Hüllen“ gebastelt, in denen die Karten aufbewahrt werden, ähnlich einem Briefumschlag. Die Hüllen werden weihnachtlich verziert mit Glitzersternen, Schneeflocken aus Papier, Aufklebern, Schleifen u.s.w.
- In diesen Hüllen werden die Karten aufbewahrt und ins Appartement / auf das Zimmer mitgenommen.
- Täglich ziehen die Senior:innen vom 1. bis 24. Dezember eine Karte aus der Hülle, dabei ist die Reihenfolge zufällig.
- Die Adventskalender können auch verschenkt werden. Sie lassen sich gut als Brief an Angehörige verschicken.

Laternen-Nachmittag

Anleitung

Der Laternen-Nachmittag ist ideal für die ungemütliche Herbstzeit. Wir gestalten auf der Mitte eines großen Tisches ein Lichtermeer: Viele bunte Gläser bestücken wir mit Teelichtern oder LED-Kerzen. Im Zentrum steht eine Vase, die mit Sand gefüllt wird, um ihr Stabilität zu verleihen. In den Sand schieben wir Holzstäbe, an denen wir Laternen und Lampions aufhängen.

- Aus dem Download wird der Liedzettel ausgedruckt, damit alle die Laternenlieder mitsingen können.
- Besonders gemütlich wird es, wenn wir gemeinsam Bratäpfel zubereiten. Dazu höhlen alle mit einem Obstmesser das Innere eines Apfels aus und füllen ihn mit Rosinen, Nüssen und Marzipan oder einem Klecks Honig. Die Bratäpfel werden auf einem Blech im Ofen gebacken, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Mit Vanillesauce servieren.
- Schlichte Gläser (alte Marmeladengläser, Senfgläser) können mit Resten von Seidenpapier oder Transparent-



In der dunklen Jahreszeit können gemütliche Stunden wahre Lichtblicke sein.



Fotos: AdobeStock_Gerhard Seybert/AdobeStock_Primtemp/AdobeStock_karepa/ Fotolia_Rob Stark/Marie Krüerke/Marie Krüerke

papier beklebt werden. Dazu eignet sich am besten Kleister, der angerührt und in kleinen Schalen für alle verteilt wird. So können alle ihr eigenes Licht gestalten.

Materialien

- Liedblatt aus dem Download
- Für Bratäpfel: Äpfel, Obstmesser oder Ausstecher für Kerngehäuse, Rosi-

nen, Nüsse, Honig, Marzipan (optional) und Vanillesauce zum Servieren

- Zum Basteln: Leere Gläser (von Marmelade, Honig, Senf), Kleister zum Anrühren oder Klebe, Seidenpapier oder Transparentpapier

Autorin: Marie Krüerke, Soziale Betreuung, Kursana Residenz, Hamburg Niendorf, marie_krueerke@web.de



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