Gänseblümchen

Ideensammlung für die Begleitung von Hochbetagten und von Menschen mit Demenzerkrankungen

Foto: Mag. Barbara Brugger

Inhaltsverzeichnis

1. Zum Geleit 7

2. Dank 8

3. Tipps 9

4. Biographische Arbeit 10

4.1 Biographische Fragen 10

4.2 Sagen Sie drei Dinge, die…. 11

4.3 Ihr erster Schultag 11

4.4 Die Mode ändert sich ständig 13

4.5 Radio 13

4.6 Fernsehen 14

4.7 Taschengeld und Sparen 14

5. Kommunikation 15

5.1 Bauernregeln 16

Bauernregeln: Winter 16

Bauernregeln für das ganze Jahr 17

5.2 Gedichte 20

Aschermittwoch 20

Auto 21

Muttertag 22

5.3 Lieder 23

Aber dich gibt´s nur einmal für mich 23

Am Brunnen vor dem Tore 24

As dunklat ondra Bänka 25

Auf, du junger Wandersmann 26

Das Schönste auf der Welt 27

Das Wandern ist des Müllers Lust 28

Der Mond ist aufgegangen *29*

Du, du liegst mir am Herzen *30*

Er steht im Tor *31*

Rote Lippen soll man küssen *33*

Marina, Marina, Marina *34*

Ganz in Weiß *35*

Guten Abend gut´ Nacht *36*

Hoch auf dem gelben Wagen *37*

Horch, was kommt von draußen rein *38*

Es klappert die Mühle *39*

Junge komm bald wieder *40*

La Paloma (weiße Taube) *41*

Mit dir, Lili Marleen *42*

Macht hoch die Tür *43*

Lasst uns froh und munter sein *44*

´S Wälderbähle *45*

O Hoamatle *46*

Beim alten Stadttor *47*

Ihr Kinderlein kommet *48*

O Tannenbaum *49*

Leise rieselt der Schnee *50*

Stille Nacht, heilige Nacht *51*

Weißt du, wieviel Sternlein stehen *52*

Wem Gott will rechte Gunst erweisen *53*

Wenn alle Brünnlein fließen *54*

5.4 Quiz 55

Fußballquiz *55*

Märchenquiz *56*

Weihnachtsquiz *57*

Osterquiz *58*

Musikquiz *58*

5.5 Rätselspiele 59

Getreiderätsel *59*

Lösung Getreiderätsel *60*

Jahr, Monat, Woche *61*

Lösung Jahr, Monat, Woche *62*

Rätsel mit K *63*

Tiere suchen *64*

Lösung Tiere suchen *65*

Küchenkräuter *66*

Lösung Küchenkräuter *67*

Obst *68*

Lösung Obst *69*

5.6 Sprichwörter 70

Ergänzen Sie die Sprichwörter *70*

Hier sind Sprichwörter durcheinandergeraten *71*

Lösung Hier sind die Sprichwörter durcheinander *72*

5.7 Witze 73

Zum Schmunzeln 1 ..... *73*

Zum Schmunzeln 2 ..... *74*

5.8 Worte einkreisen 75

Frühling *75*

Lösung Frühling ... *76*

Sommer ... *77*

Lösung Sommer ... *78*

Herbst ... *79*

Lösung Herbst ... *80*

Winter ... *81*

Lösung Winter ... *82*

Küche ... *83*

Lösung Küche ... *83*

5.9 Wortsuchspiele ... 84

Ofenrohr ... *84*

Kopftuch ... *84*

Sommer ... *85*

6. Mobilisation ... 86

6.1 Übungen mit Bleistift ... 86

6.2 Übungen mit dem Luftballon oder Stoffball ... 87

6.3 Übungen mit dem Papiertaschentuch ... 87

6.4 Übungen mit dem Wollknäuel ... 87

6.5 Übungen mit den Augen ... 88

7. Wahrnehmung ... 89

7.1 Hören ... 89

7.2 Riechen ... 89

7.3 Tasten und Fühlen ... 90

7.4 Sehen ... 90

7.5 Zeitgefühl ... 91

8. Diverses ... 92

8.1 Wie finden wir die richtigen Worte? ... 92

8.2 Demenz Tandem 93
8.3 Was ist zu tun wenn der Tod eintritt 94
8.4 Geschichten von ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen 95
Frau Mustermann 95
Herr Mustermann 97
Alltagsgeschichten von Sonja 99
9. Quellenverzeichnis 101
10. Literatur 102

1. Zum Geleit

Manchmal bin ich in der Begleitung unsicher, ob ich wohl die richtigen Worte finde und wie es mir gelingen wird, mit dem schwerkranken Menschen in Kontakt zu kommen. Es gibt keine Patentrezepte. Jede Situation ist anders. Das ist in der Begleitung von hochbetagten und an Demenz erkrankten Menschen herausfordernd und schön zugleich. Wir alle haben in unserer Ausbildung Kenntnisse dazu erworben.

Die vorliegende Arbeitsmappe „Gänseblümchen“ versteht sich als Ergänzung und Ideensammlung.

Sie enthält eine Auswahl von Ideen für unsere Arbeit.

Keinesfalls erhebt sie den Anspruch auf Vollständigkeit. Vielmehr soll sie Anregung zu eigener Kreativität sein.

Die Vorlagen können je nach Bedarf vervielfältigt werden.

Ziel ist es, die Aktivierung und das Denken der zu begleitenden Personen zu unterstützen, sowie Motivation und Lebensfreude zu fördern.

2. Dank

Diese Ideensammlung konnte nur durch hilfreiche Arbeit von wohlwollenden Mitmenschen entstehen.
Ich bedanke mich herzlich
beim Gänseblümchenteam:

- Katja Prettenthaler für ihre EDV-Expertise. Sie hat mit ihrem Organisationstalent und ihrem Schwung das Projekt beflügelt.
- Mag. Angela Matosevic für ihr gewissenhaftes Lektorat und ihre vermittelnden Interventionen.
- Reinhold Köb, dem erfahrenen Ratgeber, für seine besonnenen Beiträge.

bei Hospiz Vorarlberg:

- vor allem bei unserem Koordinator Benjamin Böttger für das unterstützende Verständnis von Anfang an,
- bei Dr. Karl Bitschnau für sein Wohlwollen,
- bei Mag. Brigitte Scheidbach für die Fortführung und Vollendung des Projekts

und bei Hannah Scheidbach für die gewissenhafte Formatierung.

Bregenz, im Jänner 2025

Eva Bechter
Ehrenamtliche Hospizbegleiterin

3. Tipps

- **Kurz aber regelmäßig**

  Die Konzentrationsfähigkeit ist reduziert.
  Regelmäßigkeit erleichtert die Orientierung.

- **Gruppe**

  Gruppenbeschäftigung fördert die Gemeinschaft und die Geborgenheit. Es gibt aber Menschen, die sich in der Gruppe nicht wohlfühlen. Hier sind Einzelangebote sinnvoller.

- **Zeitdruck**

  schränkt die kognitive Kapazität ein!

- **Musik**

  Durch das Spielen von Instrumenten, das Singen, das Summen fühlen sich fast alle Senioren und Seniorinnen angesprochen.

- **Nichtstun erlaubt**

  Nicht Jede/r möchte beschäftigt werden. Das akzeptieren wir selbstverständlich! Alle Menschen haben ein Recht auf Selbstbestimmung.

4. Biographische Arbeit[1]

Es ist sinnvoll, Beschäftigungsangebote für Senior* innen an den biografischen Erfahrungen der Teilnehmer*innen anzuknüpfen.
VORSICHT: Achtsamkeit ist ratsam, um peinliche Fragen zu vermeiden.

4.1 Biographische Fragen

- Wann ist Ihr Geburtstag?
- Wie haben Sie als Kind Geburtstag gefeiert?
- Haben Sie Geschwister?
- Wer waren die wichtigsten Personen in Ihrem Leben?
- Wann waren Sie das erste Mal verliebt?
- Wann haben Sie Ihr Elternhaus verlassen?
- Wann sind Ihre Eltern verstorben?
- Haben Sie selbst eine Familie gegründet?
- Was war Ihre schönste Reise?
- Was haben Sie gesammelt?
- Hatten Sie ein Hobby?
- Haben Sie Feste gefeiert?
- Hatten Sie Freude an Ihrem Beruf?

[1] Ideen wurden entnommen aus www.goldjahre.de › kostenlose-aktivierungen-beschaeftigungen-senior

4.2 Sagen Sie drei Dinge, die….

Sie glücklich machen	Sie traurig machen	Sie gerne hätten	Sie besonders stören	Sie besonders gerne anziehen
man nicht mit Geld kaufen kann	Sie gerne zum Geburtstag hätten	Sie nie tun würden	Sie im Winter tun können	Sie im Sommer tun können
Sie im Alltag stören	Sie an sich mögen	Sie an anderen mögen	Sie gerne essen	Sie gar nicht mögen
Sie gar nicht geschenkt bekommen möchten	Sie Ihren Liebsten wünschen würden	Sie in Ihrer Umgebung haben möchten	Sie in Ihrem Leben sehr gefreut haben	Sie niemandem wünschen würden

4.3 Ihr erster Schultag

- Hatten Sie einen langen Schulweg?
- Wann hat die Schule morgens begonnen?
- Wurden Sie von Ihrer Mutter zur Schule gebracht?
- Wurden Sie nach Schulschluss abgeholt?
- Gab es Schülerlotsen an Ihrer Schule?
- Wie viele Stunden Unterricht hatten Sie jeden Tag?
- Wie sah Ihre Schultasche aus?
- Was hatten Sie alles in Ihrer Schultasche?
- War der Schultasche schwer?
- Hatten Sie einen Füller (Füllfederhalter)?
- Sind Ihnen mal Tintenpatronen (Tintenfass) ausgelaufen?
- Was hatten Sie alles in Ihrem Mäppchen (Federmäppchen)?

- Wie hieß Ihre Klassenlehrerin bzw. Ihr Klassenlehrer?
- Welche Lehrer mochten Sie besonders?
- Wie viele Schüler waren in Ihrer Klasse?
- Gab es eine große Weltkarte an der Wand?
- Können Sie sich noch an Tafel, Schwamm und Kreide erinnern?
- Mussten Sie einmal nachsitzen?
- Haben Sie einmal Strafarbeiten bekommen?
- Gab es Fleißzettel?
- Wurden von Ihrer Klasse Klassenfotos gemacht?
- Haben Sie die Hausaufgaben gerne gemacht?
- Haben Ihre Eltern (Geschwister) manchmal mit Ihnen gelernt?
- Welche Fächer hatten Sie auf dem Stundenplan?
- Welche Fächer mochten Sie gerne?
- Ist Ihnen das Lernen leichtgefallen?
- Können Sie sich noch an die Klassenarbeiten und Tests erinnern?
- Haben Sie auch manchmal abgeschrieben (geschwindelt)?
- Können Sie sich noch an Ihre Schulnoten erinnern?
- Können Sie sich noch an die Tage erinnern, an denen es Zeugnisse gab?
- Gab es an Ihrer Schule auch eine Turnhalle?
- Wie sah der Schulhof aus?
- Haben Sie Pausenbrote (Schulbrote) mitbekommen?
- Gab es Schulmilch oder Kakao?
- Wurden Klassenausflüge und Wandertage veranstaltet?
- Mit welchen Klassenkameraden waren Sie am besten befreundet?
- Was hat Ihnen an Ihrer Schulzeit besonders gut gefallen?
- Haben Sie einige Schulhefte und Schulbücher von damals aufbewahrt?

4.4 Die Mode ändert sich ständig

- Hat man in Ihrer Familie über Mode gesprochen
- Haben Sie schon immer Wert auf gute Kleidung gelegt?
- Wie war die Mode in Ihrer Jugend?
- Hatten Sie ein Lieblingskleidungsstück?
- Wie war Ihre Mutter, Ihr Vater gekleidet?
- Haben Sie in der Schule das Nähen gelernt?
- Welche Tätigkeiten haben mit Stoffen und Wolle zu tun?
  Stricken, nähen, sticken, häkeln, walken, spinnen, weben, filzen
- Was wird aus Wolle oder Stoff gemacht?
  Jacken, Hosen, Mäntel, Socken, Schuhbänder, Patschen

4.5 Radio

- Gab es in Ihrer Kindheit zuhause ein Radio?
- Haben Sie gerne Radio gehört?
- Können Sie sich noch erinnern, wie das Radio ausgesehen hat
  (Farben, Gehäuse, Drehknöpfe, Tasten, Schalter, Skala)?
- Von welchem Hersteller (Marke) war das Radio?
- Wie wurde es eingeschaltet?
- Wissen Sie noch, welche Sender und Sendungen meistens gehört wurden?
- Wurde mehr Musik oder mehr Informationen und Nachrichten gehört?
- Welche Sendungen haben Sie am liebsten gehört?
- Hatten Sie als Kind ein Lieblingslied im Radio?
- Wie wurden die Radiosender eingestellt?
  (Mittelwelle, Langwelle, Kurzwelle, Ultrakurzwelle (Frequenzmodulation))
- Wie konnte man sie auswählen?
- Gab es Abende, an denen sich die ganze Familie zum Radiohören
  versammelt hat?
- Bei welchen Gelegenheiten wurde Radio gehört?
- Hatten Sie als Jugendlicher ein eigenes Radio oder ein Kofferradio oder einen
  Radiorecorder?

4.6 Fernsehen

- Wie alt waren Sie, als Sie zum 1. Mal ferngesehen haben?
- Wo war das?
- Erinnern Sie sich noch an die ersten Sendungen, die Sie gesehen haben?
- Hatten Sie (später) zu Hause auch einen Fernseher?
- Welche/wie viele Programme gab es damals?
- Erinnern Sie sich noch an die Marke des Fernsehers?
- Durften Sie öfter fernsehen?
- Gab es zu Hause bestimmte Regeln, wer oder wann ferngesehen wurde?
- Was waren ihre Lieblings - Sendungen,- Schauspieler/innen, Sportübertragungen?
- Hatten Sie später auch einen Farbfernseher?

4.7 Taschengeld und Sparen

- Hatten Sie als Kind eine Sparkasse?
- Wissen Sie noch, wie sie aussah?
- Von wem haben Sie Geld für ihr Sparkasse bekommen?
- Erinnern Sie sich noch an die höchste Summe, die Sie gespart haben?
- Was haben Sie sich von dem Ersparten gekauft?
- In welchem Alter haben Sie Taschengeld bekommen?
- Wozu haben Sie das Taschengeld verwendet?

5. Kommunikation[2]

- **Was wir beachten sollten**

  Der Verlauf eines Gesprächs (im Zuge einer Begleitung) wird vor allem von unserer **Grundhaltung** bestimmt.

- **Wertschätzung**

  Wir achten die Persönlichkeit und ihre Lebensgeschichte. Werturteile, positive wie negative, und Ratschläge sind nicht angebracht. Es gilt stärkende Ressourcen einfühlsam zu beachten und zu fördern.

- **Empathie**

  Wir versuchen, uns in die Welt der anderen Person einzufühlen,
  deren Probleme und Sichtweise zu verstehen und deren gefühlsmäßigen Anteile zu erspüren:

  - Nonverbal, durch zustimmendes Nicken und uneingeschränkte Aufmerksamkeit.
  - im Gespräch, durch Wiederholung von Worten und Sätzen sowie von emotionalen Gesprächsinhalten.

- **Kongruenz, Authentizität, Echtheit**

  Unter Authentizität (Echtheit) versteht man die Übereinstimmung von Denken, Fühlen und Handeln in der Begleitung. Das heißt, wir nehmen Abstand von Vortäuschen und Vorspielen.
  Wir sollten unsere eigenen Bedürfnisse und Werte wahrnehmen.

.

[2] Ideen angelehnt an https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/demenz.html.

5.1 Bauernregeln[3]

Mit den Bauernregeln sind Erinnerungen an Eltern und Großeltern verbunden.

Bauernregeln: Winter

- Donnert's durch den kahlen Wald,
  wird's noch einmal bitter …**kalt**.
- Ein Winter ohne Schnee,
  tut den Bäumen …**weh.**
- Früher Vogelsang macht den Winter …**lang.**
- Gibt´s zu Fastnacht viele Sterne,
  legen auch die Hühner …**gerne.**
- Glatter Pelz beim Wild,
  dann wird der Winter ... **mild.**
- Hüpfen Eichhörnchen und Finken,
  siehst du schon den Frühling …**winken**.
- Ist bis zum Dreikönigstag kein Winter,
  so kommt auch keiner mehr …**dahinter**.
- Ist der Januar hell und weiß,
  wird der Sommer sicher …**heiß**.
- Je tiefer der Schnee,
  umso höher der …**Klee**.
- Lichtmess hell und rein,
  wird ein langer Winter …**sein.**
- Lichtmess trüb, ist dem Bauern …**lieb.**
- Regnet es zu St. Nikolaus,
  wird der Winter streng oh …**Graus**.
- Sitzt das Laub noch fest am Ast,
  wird der Winter ein schlimmer …**Gast**.
- Wenn im Februar die Mücken schwärmen,
  muss man im März die Ohren …**wärmen**

[3] Entnommen aus https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_von_Bauernregeln

Bauernregeln für das ganze Jahr[4]

Jänner

- Die Neujahrsnacht hell und klar deutet auf ein reiches …**Jahr.**
- Ist bis Dreikönig kein Winter, so kommt keiner mehr …**dahinter.**
- Am Neujahrstage Sonnenschein lässt das Jahr uns fruchtbar …**sein.**
- Um Fabian und Sebastian (20. Jänner), da fängt der Baum zu saften …**an.**

Februar

- Ist der Februar trocken und kalt, kommt im März die Hitze …**bald**.
- Wenn´s im Februar nicht schneit, schneit es in der …**Osterzeit.**
- Gibt´s an Lichtmess Sonnenschein, wird´s ein später Winter …**sein**.
- Sankt Burgl (25. Februar) geht dem Winter an die …**Gurgl.**
- War Sankt Roman (29. Februar) hell und klar, bedeutet das ein gutes …**Jahr.**

März

- Säst du im März zu früh, ist´s oft vergebene …**Müh.**
- Fürchte nicht den Schnee im März, darunter schlägt ein warmes …**Herz.**
- Die Gertrud (17. März) mit dem frommen Sinn, sie ist die erste …**Gärtnerin.**
- Ist´s am Josefstage (19. März) schön,. kann es nur gut …**weitergeh´n**
- Maria Verkündigung (25. März) hell und klar ist ein Segen für das ganze **…Jahr.**

April

- Wer spärlich seinen Acker düngt, der weiß schon, was die Ernte …**bringt**.
- Grasmücken, die fleißig singen, wollen uns den Frühling …**bringen**.
- So wie Martin es will, so zeigt sich dann der ganze …**April**
- Kommt Georg (23. April) auf einem Schimmel, kommt ein gutes Frühjahr vom …**Himmel.**
- Sturm und Wind in der Walpurgisnacht (30. April) hat Scheune und Keller …**vollgemacht.**

[4] Entnommen aus https://tibs.at/content/wetter-und-ernteerfolg-vorhersagen-bauernregeln

Mai

- Die kalte Sophie (15. Mai) bringt zum Schluss
  ganz gern noch einen …**Regenguss.**
- Geh´ n die Eisheiligen (Pankraz, Servaz, Bonifaz) ohne Frost vorbei,
  schreien die Obstbauern **…„Juchei“.**
- Wenn die Sonne gut ist am 1. Mai, gibt es viel Korn und ein gutes …**Heu.**
- Ist Sankt Urban (25. Mai) hell und rein, gibt´s viel Korn und guten …**Wein.**

Juni

- Menschensinn und Juni Wind ändern sich oft sehr …**geschwind.**
- Im Juni viel Donner bringt einen trüben …**Sommer.**
- Ist zu Sankt Veit (15. Juni) der Himmel klar,
  dann gibt’s gewiss ein gutes …**Jahr.**
- Hat Antonius (15. Juni) starken Regen, geht’s mit der Gerste wohl …**daneben.**

Juli

- Genauso wie der Juli war, wird der nächste …**Januar**
- An Magdalena (22.Juli) regnet’s gern, weil sie weinte um den …**Herrn.**
- Sankt Jakob (5.Juli) nimmt hinweg die Not,
  bringt erste Frucht und frisches …**Brot.**
- Ist der Juli schön und klar, gibt ein gutes …**Bauernjahr.**
- Regnet es an Peter und Paul, wird des Winzers Ernte …**faul.**

August

- Ist es in der ersten Augustwoche heiß, bleibt der Winter lange …**weiß.**
- Stellt im August sich Regen ein, so regnet’s Honig und guten …**Wein.**
- Leuchten vor Mariä Himmelfahrt die Sterne,
  dann hält sich das Wetter …**gerne.**
- Um die Zeit von Augustin gehn die warmen Tage …**hin.**

September

- Wenn im September viele Spinnen kriechen,
  sie einen harten Winter …**riechen.**
- Zu Mariä Geburt (8. September) fliegen die Schwalben …**furt**.
  Bleiben sie noch da, ist der Winter nicht …**nah**.
- Donnert´s im September noch, wird der Schnee zu Weihnacht …**hoch.**
- An Sankt Kosmas und Sankt Damian (26. September) fängt das Laub zu färben …**an.**

Oktober

- Ist der Oktober warm und fein, kommt ein scharfer Winter …**drein.**
- Lacht Ursula (21. Oktober) mit Sonnenschein, wird wenig Schnee vorm Christfest …**sein**.
- Oktoberschnee tut Menschen und Tieren …**weh**.
- Sankt Wendelin (20. Oktober) verlass uns nie, schirm unsren Stall, s chütz unser …**Vieh.**

November

- Wenn der November blitzt und kracht, im nächsten Jahr der Bauer …**lacht.**
- Bricht vor Allerheiligen der Winter ein,
  so herrscht um Martini (11. November) …**Sonnenschein**.
- Wenn die Martinsgänse auf dem Eise gehn,
  muss das Christkind im Schmutze …**steh'n**
- Cäcilia (21. November) im weißen Kleid, erinnert an die …**Winterzeit.**

Dezember

- Kalter Dezember und fruchtbares Jahr sind vereinigt …**immerdar.**
- Je dicker das Eis um Weihnacht liegt, je zeitiger der Bauer Frühling …**kriegt.**
- Hängt zu Weihnacht Eis von den Weiden,
  kannst du zu Ostern Palmen …**schneiden.**
- Ist's an Silvester hell und klar, ist am nächsten Tag …**Neujahr.**

5.2 Gedichte[5]

Das Ergänzen von Gedichten fördert das Denken und Sprechen.

Aschermittwoch

Viele Tage Feierei
sind dann heute wohl … **vorbei**.
Lisa fühlt sich wie zerschlagen
nach den vielen tollen … **Tagen**.

Hat gefeiert und gelacht,
hat die Nacht zum Tag … **gemacht**.
Ging in diesem Jahr als Katze,
reichte jedem ihre … **Tatze**.

Hatte einen weißen Schwanz,
bat die Herren gern zum … **Tanz**.
Jetzt ist sie müde, fühlt sich schlapp,
die Arme hängen nur … **herab**.

Sektchen hier und Krapfen da
gab es auch in diesem … **Jahr**.
Auch sonst war alles wirklich nett.
Gestern fiel sie dann ins … **Bett**.

Legte sich gemütlich hin,
zog die Decke bis zum … **Kinn**!
Und dank dem roten Wein
schlief sie wie ein schwerer … **Stein**.
In der Nacht und ihr'm Verlauf
Wachte sie nicht einmal … **auf**.
Schnarchte laut wie eine Säge,
streckte sich am Morgen … **träge**

Der Wein, der in den Kopf gestiegen,
ließ sie denken: „Ich bleib … **liegen**!"
Aschermittwoch heißt der Tag,
den Lisa gar nicht gerne … **mag**!

Aufsteh´n ist trotzdem gescheiter,
Jammern bringt sie auch nicht … **weiter**.
Doch es schmerzt nicht nur der Kopf.
Heut kommt nur Suppe in den …**Topf**.

Mit Gemüse allerlei,
vorbei die ganze Schlem … **merei**.
Ein leicht flaues Gefühl im Bauch
hat Lisa heute leider … **auch**.

So ist es nach den tollen Tagen.
Man darf einfach nicht ver … **zagen**!
Dann wird auch im nächsten Jahr
Karneval ganz wunder … **bar**.

[5] Ideen zum Teil entnommen aus https://famigros.migros.ch/ ... /freizeittipps/musik-und-verse/weihnachtslieder

Auto

Hans ist noch jung und manchmal frech,
sein Auto ist aus schwarzem … **Blech.**

Er nimmt die Kurve, 90° Grad,
schon dreht sich schnell das erste … **Rad.**

Hört man im Dorf dann eine Tute,
drückt Hans wohl fest auf seine … **Hupe.**

Er fährt sehr schnell, das ist kein Witz,
sitzt kerzengrad' in seinem … **Sitz.**

Bei Zeiten geht's ein wenig milder,
dann achtet er auch auf die … **Schilder**

Am Abend, will er gute Sicht,
drum fährt Hans stets mit hellem … **Licht**.

Wenn dann die Fliegen kleben bleiben,
putzen Fensterwischer seine … **Scheiben**

Während er wartet vor den Schranken,
fällt ihm glatt ein: "Ich muss noch … **tanken!"**

Muttertag

Am Muttertag bei uns zu Hause
hat Mutter einen Tag lang … **Pause**.
Wir backen Kuchen, singen Lieder,
und schenken ihr 'nen Strauß von … **Flieder**.

Essen kochen braucht sie nicht,
das macht Papa im Sonnen … **licht**.
Denn er kocht draußen auf dem Grill,
uns Kindern schmeckt's, wir essen … **still**.

Mutter ruht nach gutem Essen,
den Abwasch darf sie heut ver … **gessen**.
Den machten ihre Kinderlein,
sie spülen das Geschirr ganz … **rein**

Doch nach zwei Tellern auf dem Boden,
hört man Papa nicht mehr … **loben**.
Nach dem Kaffee ist's so weit,
es gibt schon wieder mächtig ... **Streit**.
Dann ist es doch wie alle Tage,
glaubt es mir, wenn ich's euch… **sage**.

Doch Mutter macht ein lieb's Gesicht,
"Danke euch, mehr brauch ich ... **nicht**.
Die Zeit mit euch an diesem Tag,
die ist es, die ich gerne ... **mag**."

5.3 Lieder

Gemeinsames Singen macht (fast) allen Senior*innen Spaß. Das Gemüt wird aufgefrischt und Erinnerungen an längst vergangene Tage werden geweckt.

Aber dich gibt´s nur einmal für mich

Nilson Brothers, Komponist: Pepe Ederer, Interpret: Semino Rossi

Es gibt Millionen von Sternen
Unsre Stadt, sie hat tausend Laternen
Gut und Geld gibt es viel auf der Welt
Aber dich gibt′s nur einmal für mich.

Es gibt tausend Lippen, die küssen
Und Pärchen, die trennen sich müssen.
Freud und Leid gibt es zu jeder Zeit,
Aber dich gibt's nur einmal für mich.

Schon der Gedanke, dass ich dich einmal verlieren könnt,
Dass dich ein and′rer Mann einmal sein Eigen nennt,
Es macht mich traurig, weil du für mich die Erfüllung bist.
Was wär die Welt für mich ohne dich?

Es blüh'n viele Blumen im Garten,
Es gibt viele Mädchen, die warten.
Freud und Leid gibt es zu jeder Zeit,
Aber dich gibt's nur einmal für mich.

Am Brunnen vor dem Tore

Franz Schubert und Friedrich Silcher

Am Brunnen vor dem Tore, da steht ein Lindenbaum;
Ich träumt in seinem Schatten so manchen süßen Traum.
Ich schnitt in seine Rinde so manches liebe Wort,
Es zog in Freud und Leide zu ihm mich immer fort.
Zu ihm mich immer fort.

Ich musst auch heute wandern vorbei in tiefer Nacht,
Da hab ich noch im Dunkeln die Augen zugemacht.
Und seine Zweige rauschten, als riefen sie mir zu:
Komm her zu mir, Geselle, hier findst du deine Ruh;
Hier findst du deine Ruh.

Die kalten Winde bliesen mir grad ins Angesicht,
Der Hut flog mir vom Kopfe, ich wendete mich nicht.
Nun bin ich manche Stunde entfernt von diesem Ort,
Und immer hör ich's rauschen: du fändest Ruhe dort,
Du fändest Ruhe dort.

As dunklat ondra Bänka

Text: Hannes Grabher, Melodie: Georg Hering-Marsal

As dunklat ondra Bänka, as dunklat duß am Rhin,
Jetz sott min heärzliebs Schätzli scho lang im Bettli sin.

Müsle, gang ga schlofa, der Tag zücht us beid Schuah
Und huschlat uf da Zeha da Schwizer Berga zua.

Tua di nu n et fürchta, dunklat´s ou im Tal..
Zündt`t Gott tausad Lampa-n-a
Domm im Himmelssaal.

Und i d Mondlaterna steckt er´s Kirzaliacht,
dass er uf mi Büable besser abasiacht.

Auf, du junger Wandersmann

Heino

Auf, du junger Wandersmann!
Jetzo kommt die Zeit heran,
die Wanderzeit, die gibt uns Freud'!
Woll' n uns auf die Fahrt begeben
das ist unser schönstes Leben.
Großes Wasser, Berg und Tal
anzuschauen überall.

An dem schönen Donaufluss
findet man ja seine Lust
und seine Freud' auf grüner Heid
wo die Vöglein lieblich singen
und die Hirschlein fröhlich springen
dann kommt man vor eine Stadt,
wo man gute Arbeit hat.

Mancher hinterm Ofen sitzt
und gar fein die Ohren spitzt,
kein' Stund' vors Haus ist kommen 'aus
den soll man G'sell erkennen
oder gar als Meister nennen,
der noch nirgends ist gewest,
nur gesessen in sei´m Nest?

Das Schönste auf der Welt

Tiroler Volkslied

Das Schönste auf der Welt
Ist mein Tirolerland
Mit seinen steilen Höhen,
Mit seiner Felsenwand.

Refrain
Hollaria, hollaro, hollaria, hollaro,
Hoch droben auf der Alm.
Tirolerland, du bist so schön, so schön
Wer weiß, ob wir uns wiedersehn?

Des Morgens in der Früh´
steig ich so hoch hinauf,
Da geht so wunderschön
die liebe Sonne auf.
Refrain

Des Nachts, wenn alles schläft,
nur ich allein bin wach,
dann steig ich auf die Alm hinauf
und jag‘ dem Gamsbock nach
Refrain

Das Wandern ist des Müllers Lust

Text von Franz Müller, vertont von Franz Schubert

Das Wandern ist des Müllers Lust,
das Wandern.
Das muss ein schlechter Müller sein,
dem niemals fiel das Wandern ein,
das Wandern.

Vom Wasser haben wir's gelernt,
vom Wasser:
Das hat nicht Rast bei Tag und Nacht,
ist stets auf Wanderschaft bedacht,
das Wasser.

Das seh´n wir auch den Rädern ab,
den Rädern:
Die gar nicht gerne stille steh´n,
die sich mein Tag nicht müde dreh`n,
die Räder.

O wandern, wandern meine Lust,
o wandern!
Herr Meister und Frau Meisterin,
lasst mich in Frieden weiter zieh´n
und wandern

Der Mond ist aufgegangen

Text von Mathias Claudius, vertont von Johann Peter Abraham Schulz

Der Mond ist aufgegangen,
die goldnen Sternlein prangen
am Himmel hell und klar;
der Wald steht schwarz und schweiget,
und aus den Wiesen steiget
der weiße Nebel wunderbar.

Wie ist die Welt so stille
und in der Dämm´rung Hülle
so traulich und so hold,
als eine stille Kammer,
wo ihr des Tages Jammer
verschlafen und vergessen sollt!

Seht ihr den Mond dort stehen?
Er ist nur halb zu sehen,
und ist doch rund und schön!
So sind wohl manche Sachen,
die wir getrost verlachen,
weil uns´re Augen sie nicht seh.n

Du, du liegst mir am Herzen

Volkslied

Du, du, liegst mir am Herzen,
Du, du, liegst mir im Sinn.
Du, du, machst mir viel Schmerzen,
Weißt nicht, wie gut ich dir bin.
Ja, ja, ja, ja weißt nicht, wie gut ich dir bin!

So, so wie ich dich liebe,
So, so liebe auch mich.
Die, die zärtlichsten Triebe
Fühl' ich allein nur für dich.
Ja, ja, ja, ja fühl ich allein nur für dich.

Und, und wenn in der Ferne
Mir, mir dein Herz erscheint,
Dann, dann wünsch ich so gerne,
Daß uns die Liebe vereint.
Ja, ja, ja, ja daß uns in Liebe vereint.

Doch, doch darf ich dir trauen,
Dir, dir mit leichtem Sinn?
Du, du kannst auf mich bauen,
Weißt ja, wie gut ich dir bin.
Ja, ja, ja, ja weißt ja, wie gut ich dir bin.

Er steht im Tor

Wencke Myhre

Er steht im Tor, im Tor, im Tor und ich dahinter.
Frühling, Sommer, Herbst und Winter
Bin ich nah bei meinem Schatz
Auf dem Fußballplatz.

Ich hab mich im Leben nie für Fußball intressiert,
Aber im April, da ist es passiert,
Da hat mich im Mondenschein ein junger Mann geküsst,
Und nun weiß ich, was sein Hobby ist.

Sie hat sich im Leben nie aus Fußball was gemacht,
Aber er hat ihr alles beigebracht.
Ich kenn alle Fußballregeln und bin obendrein
Heute das Maskottchen vom Verein.

Er steht im Tor, im Tor, im Tor und ich dahinter.
Mag es regnen, mag es schnei´n,
Er ist nie im Tor allein.

Er steht davor, davor, davor und ich dahinter.
Frühling, Sommer, Herbst und Winter bin ich nah bei meinem Schatz
Auf dem Fußballplatz.

Weiße Rosen aus Athen

Nana Mouskouri

Der Tag erwacht,
Die Sonne, sie kommt wieder,
Und wieder kommt nun auch der Abschied für und zwei.
Nun fährt das Schiff hinaus mit Wind und Wogen,
Doch es sind Grüße aus der Heimat mit dabei.
Weiße Rosen aus Athen
Sagen dir, komm recht bald wieder,
Sagen dir Aufwiedersehn.
Weiße Rosen aus Athen.

Weiße Rosen blüh´n an Bord
In der weiten, weiten Ferne,
Blüh´n für dich allein so schön
Weiße Rosen aus Athen.

Im fernen Land, wo keiner auf dich wartet,
Da seh´n die Sterne in der Nacht ganz anders aus.
Dort ist die Welt so fremd und du bist einsam,
Darum begleiten dich heut´ Blumen von zu Haus.

Weiße Rosen …….

Rote Lippen soll man küssen

Cliff Richard

Ich sah ein schönes Fräulein im letzten Autobus.
Sie hat mir so gefallen, drum gab ich ihr ´nen Kuss.
Doch es blieb nicht bei dem einen,
Das fiel mir gar nicht ein
Und hinterher hab ich gesagt, sie soll nicht böse sein.

Rote Lippen soll man küssen,
Denn zum Küssen sind sie da.
Rote Lippen sind dem siebten Himmel ja so nah.
Ich habe sie gesehen und ich hab mir gedacht:
So rote Lippen soll man küssen
Taa-aag und Nacht.

Heut ist das schöne Fräulein schon lange meine Braut.
Und wenn die Eltern es erlauben, werden wir getraut.
Jeden Abend will sie wissen, ob das auch so bleibt bei mir,
Dass ich sie küsse Tag und Nacht
Dann sage ich zu ihr:

Rote Lippen soll man küssen,
Denn zum Küssen sind sie da.
Rote Lippen sind dem siebten Himmel ja so nah.

Marina, Marina, Marina

Rocco Granata

Bei Tag und Nacht denk ich an dich, Marina,
Du kleine zauberhafte Ballerina.
Oh wärst du mein, du süße cara mia.
Aber du gehst ganz kalt an mir vorbei.

Doch eines Tages traf ich sie im Mondschein.
Ich lud sie ein zu einem Glase Rotwein.
Doch als ich fragte, Liebling, willst du mein sein,
Gab sie mir einen Kuss und das hieß „JA“.

Marina, Marina, Marina
Dein Chic und dein Charme mir gefällt.
Marina, Marina, Marina
Du bist ja die Schönste der Welt.

Wunderbares Mädchen,
Bald sind wir ein Pärchen.
Komm, lass mich nie alleine!
Oh no, no, no, no, no

Ganz in Weiß

Roy Black

,

Ganz in Weiß, mit einem Blumenstrauß,
So siehst du in meinen schönsten Träumen aus.
Ganz verliebt schaust du mich strahlend an,
Es gibt nichts mehr, was uns beide trennen kann.
Ganz in weiß, so gehst du neben mir,
Und die Liebe lacht aus jedem Blick von dir.

Ja, dann reichst du mir die Hand,
Und du siehst so glücklich aus,
Ganz in weiß mit einem Blumenstrauß.
Ja, dann reichst du mir die Hand
Und du siehst so glücklich aus,
Ganz in weiß, mit einem Blumenstrauß.

Ganz in weiß, so gehst du neben mir
Und die Liebe lacht aus jedem Blick von dir.

Ja, dann reichst du mir die Hand,
Und du siehst so glücklich aus,
Ganz in weiß mit einem Blumenstrauß.
Ja, dann reichst du mir die Hand,
Und du siehst so glücklich aus,
Ganz in weiß mit einem Blumenstrauß

Guten Abend gut´ Nacht

Vertonung von Johannes Brahms unter dem Titel „Wiegenlied“

Guten Abend, gut’ Nacht,
Mit Rosen bedacht,
Mit Näglein besteckt,
Schlupf unter die Deck’:
Morgen früh, wenn Gott will,
Wirst du wieder geweckt.
Refrain
Guten Abend, gut’ Nacht,
Von Englein bewacht,
Die zeigen im Traum
Dir Christkindleins Baum.
Schlaf nun selig und süß,
Schau im Traum ’s Paradies.
Refrain

Hoch auf dem gelben Wagen

Rud Baumbach

Hoch auf dem gelben Wagen
Sitz ich beim Schwager vorn.
Vorwärts die Rosse traben,
Lustig schmettert das Horn.
Berge Täler und Auen,
Leuchtendes Ährengold,
iIch möchte ja so gerne noch schauen;
Aber der Wagen, der rollt.

Postillion in der Schenke
Füttert die Rosse im Flug,
Schäumendes Gerstengetränke
Reicht der Wirt uns im Krug.
Hinter den Fensterscheiben
Lacht ein Gesicht gar hold,
iIch möchte so gerne noch bleiben,
Aber der Wagen, der rollt.

Horch, was kommt von draußen rein

Volkslied

Horch, was kommt von draußen rein? Hollahi! Hollaho!
Wird wohl mein Feinsliebchen sein, hollahiaho.
Geht vorbei und schaut nicht rein, hollahi, hollaho,
Wird's wohl nicht gewesen sein, hollahiaho.

Leute haben's oft gesagt - hollahi, hollaho,
Daß ich kein Feinsliebchen hab', hollahiaho.
Lass sie reden, schweig fein still, hollahi, hollaho,
Kann doch lieben, wen ich will, hollahiaho.

Wenn mein Liebchen Hochzeit hat - hollahi, hollaho,
Hab ich meinen Trauertag, hollahiaho.
Geh' ich in mein Kämmerlein, hollahi, hollaho,
Trage meinen Schmerz allein, hollahiaho.

Wenn ich dann gestorben bin - hollahi, hollaho,
Trägt man mich zum Grabe hin, hollahiaho.
Setzt mir einen Leichenstein, hollahi, hollaho,
Pflanzt mir drauf Vergißnichtmein, hollahiaho.

Es klappert die Mühle

Volkslied, Text: Ernst Anschütz

Es klappert die Mühle am rauschenden Bach, klipp klapp
Bei Tag und bei Nacht ist der Müller stets wach, klipp klapp
Er mahlet das Korn zu kräftigem Brot
Und haben wir solches, dann hat´s keine Not,
Klipp - klapp, klipp - klapp, klipp – klapp

Flink laufen die Räder und drehen den Stein, klipp klapp
Und mahlen den Weizen zu Mehl uns so fein, klipp klapp
Der Bäcker dann Zwieback und Kuchen draus bäckt,
Der immer den Kindern besonders gut schmeck.t
Klipp - klapp, klipp - klapp, klipp –klapp

Wenn reichliche Körner das Ackerfeld trägt, klipp klapp
Die Mühle dann flink ihre Räder bewegt, klipp klapp
Und schenkt uns der Himmel nur immerdar Brot,
So sind wir geborgen und leiden nicht Not.
Klipp - klapp, klipp - klapp, klipp - klapp

Junge komm bald wieder

Freddy Quinn

Junge, komm bald wieder, bald wieder nach Haus.
Junge, fahr nie wieder, nie wieder hinaus.
Ich mach mir Sorgen, Sorgen um dich.
Denk auch an morgen, denk auch an mich.

Junge, komm bald wieder ...

Wohin die Seefahrt mich im Leben trieb,
ich weiß noch heute, was mir Mutter schrieb.
In jedem Hafen kam ein Brief an Bord.
Und immer schrieb sie : "Bleib nicht solange fort."

Junge, komm bald wieder ...
Ich weiß noch, wie die erste Fahrt verlief.
Ich schlich mich heimlich fort, als Mutter schlief.
Als sie erwachte war ich auf dem Meer.
Im ersten Brief stand: "Komm doch bald wieder her."

Junge, komm bald wieder ...
Ich mach mir Sorgen, Sorgen um dich.
Denk auch an morgen, denk auch an mich.
Junge, komm bald wieder ...

La Paloma (weiße Taube)

Freddy Quinn

Mich rief es an Bord, es wehte ein frischer Wind.
Zur Mutter sprach ich: „o bete nun für dein Kind“.
Und draußen, am grünen Hage, da sah ich sie.
"Ein Wort nur des Trostes sag, „ich trag' es nie!"
Falle ich einst zum Raub dem empörten Meer,
Fliegt eine weiße Taube zu dir hierher.
Lasse sie ohne Fehle zum Fenster ein.
Mit ihr wird meine Seele dann bei dir sein.

Auf Matrosen, ohe! In die wogende See!
Schwarze Gedanken,
Sie wanken und fliehen
Geschwind uns wie Sturm und Wind!

Wenn einstens zur Heimat ich kehre froh zurück,
Zu dir und der Mutter, was wär´ gleich solchem Glück?
Dann lebe ich dir zur Seite und nur für dich!
Mein Schifflein, zieh in die Weite nun ohne mich.
Schmücken mit Blumen und Kränzen soll ich das Haus,
Gäste, herbei! zu Tänzen und frohem Schmaus!
Küster, die Glocken läute! Mein wird sie, mein!
Pfarrer, herbei! denn heute soll Hochzeit sein!

Mit dir, Lili Marleen

Lale Andersen

Vor der Kaserne, vor dem großen Tor
Stand eine Laterne und steht sie noch davor,
So wollen wir uns da wiederseh´n
Bei der Laterne wollen wir steh´n
Wie einst Lili Marleen,
Wie einst Lili Marleen.

Unsre beiden Schatten sah´n wie einer aus.
Dass wir so lieb uns hatten,
Das sah man gleich daraus.
Und alle Leute sollen es seh´n,
Wenn wir bei der Laterne steh´n
Wie einst Lili Marleen,
Wie einst Lili Marleen.

Schon rief der Posten, sie bliesen Zapfenstreich.
Es kann drei Tage kosten,
Kam′rad, ich komm ja gleich.
Da sagten wir auf Wiederseh´n,
Wie gerne würd' ich mit dir geh´n
Mit dir, Lili Marleen,
Mit dir, Lili Marleen.

Macht hoch die Tür

Adventlied

Macht hoch die Tür', die Tor' macht weit,
Es kommt der Herr der Herrlichkeit,
Ein König aller Königreich';
Ein Heiland aller Welt zugleich,
Der Heil und Segen mit sich bringt;
Derhalben jauchzt, mit Freuden singt:
Gelobet sei mein Gott, mein Schöpfer reich von Rat.

Er ist gerecht, ein Helfer wert,
Sanftmütigkeit ist sein Gefährt,
Sein Königskron' ist Heiligkeit,
Sein Zepter ist Barmherzigkeit;
All uns're Not zum End' er bringt,
Derhalben jauchzt, mit Freuden singt:
Gelobet sei mein Gott, mein Heiland groß von Tat.

Komm, o mein Heiland Jesu Christ,
Meins Herzens Tür dir offen ist.
Ach zieh mit deiner Gnade ein;
Dein Freundlichkeit auch uns errschein.
Dein Heilger Geist uns führ und leit
Den Weg zur ew´gen Seligkeit.
Dem Namen dein, o Herr, sei ewig Preis und Ehr.

Lasst uns froh und munter sein

Kinderlied

Lasst uns froh und munter sein
Und uns recht von Herzen freun.
Lustig, lustig, traleralala,
Bald ist Nikolausabend da,
Bald ist Nikolausabend da!

Dann stell ich den Teller auf,
Niklaus legt gewiss was drauf.
Lustig, lustig, traleralala ...

Wenn ich schlaf, dann träume ich:
Jetzt bringt Nikolaus was für mich.
Lustig, lustig, traleralala ...

Wenn ich aufgestanden bin,
Lauf ich schnell zum Teller hin.
Lustig, lustig, traleralala ...

Niklaus ist ein guter Mann,
Dem man nicht genug danken kann.
Lustig, lustig, traleralala ...

´S Wälderbähle

Volkslied

Fahr mr no a kläle, fahr mr no a kläle mit dam Wäldar Isabähle!

Refrain: O, Susanna, o, Marianna, ist das Leben doch so schön!

Heb di fescht am Bänkle, heb di fescht am Bänkle,
´S Wäldarbähle macht a Ränkle Refrain

Wart mer no a Wiele, wart mer no a Wiele,
a Bürle kunt no mit am Süle. Refrain

Zwüsche Dore – Lange, zwüsche Dore – Lange
Isch ´s Wäldarbähle bade ´gange. Refrain

Zwüsche Lange – Dore, zwüsche Lange – Dore
Hot ´s Wäldarbähle Käs verlore. Refrain

Haltestelle Egg, Haltestelle Egg,
´S Wäldarbähle steackt im Dreck .Refrain

Haltestelle Bäzo, Haltestelle Bäzo,
´S Wäldarbähle hot an Featzo .Refrain

Und jetz isch Schluss, und jetz isch Schluss,
Mir sind scho alle volla Rueß. Refrain

O Hoamatle

O Hoamatle, o Hoamatle
am himmelblaue Bodesee,
geg' Obed Sunneschi,
det ist mi goldes Paradis,
bi warm und kalt, bi Bluascht und Is,
min Kinderhimmel gsi.

Ihr grüene Berg im Hoamatland,
Ruine, Wälder, Felsewand,
ihr Bühel lieb und nett,
Kornfeälder, Wiberg, Güeter all,
Waldkappele und Wasserfall,
o, wär i wieder det.

O Hoamatle, o Hoamatle
am himmelblaue Bodesee,
det wär i wieder froh!
Wie wär mir det bim Hirtagjohl
so licht um ´s Herz, so engelwohl,
wie nienameh a so!

Beim alten Stadttor

Franz Winkler

Und wenn der Morgen auf unser Städtchen lacht,
Werden Fenster und Läden aufgemacht.
Dann geh ich langsam zur Oberstadt empor,
Die Sonne strahlt durchs liebe alte Tor,
Die Linden rauschen ihr ewig neues Lied
Von der Erinnerung, von Sehnsucht und von Lieb.
Wenn ich dann droben beim Martinsturm bin,
Kommt mir immer wieder in den Sinn:

Beim alten Stadttor am Ehregutaplatz
Hat oft gewartet mein lieber Schatz.
Wir gehen weiter dann zum Gebhardsberg hinauf,
Und der Bodensee grüßt uns herauf.
Beim Kirchlein sprachen wir, ich hab dich lieb.
Warum die Zeit vergeht, ach wenn es doch so blieb.
Zwei Störche zogen am Abendhimmel hin.
Schöne Jugend, warum bist du dahin?

Nun wird es Abend, die Sonne geht zur Ruh.
Wir schließen Fenster und die Läden zu.

Dein Bildchen halt ich noch fest in meiner Hand
Und träum zu dir ein zartes Liebesband.
Die Schwalben zwitschern in ihrem warmen Nest.
Sie haben heute ein kleines Hochzeitsfest.

Ihr Kinderlein kommet

Christoph v. Schmid, Johann Abraham Peter Schulz

Ihr Kinderlein kommet,o kommet doch all‘!
Zur Krippe her kommet in Bethlehems Stall.
Und seht, was in dieser hochheiligen Nacht
Der Vater im Himmel für Freude uns macht.

O seht in der Krippe im nächtlichen Stall,
Seht hier bei des Lichtleins hellglänzendem Strahl
In reinlichen Windeln das himmlische Kind,
Viel schöner und holder, als Englein es sind.

Da liegt es, das Kindlein, auf Heu und auf Stroh;
Maria und Joseph betrachten es froh.
Die redlichen Hirten knien betend davor,
Hoch oben schwebt jubelnd der himmlische Chor.

O beugt wie die Hirten anbetend die Knie,
Erhebet die Händlein und danket wie sie.
Stimmt freudig, ihr Kinder - wer sollt‘ sich nicht freu‘n?
Stimmt freudig zum Jubel der Engel mit ein

O Tannenbaum

Schlesisches Volkslied

O Tannenbaum, O Tannenbaum,
Wie treu sind deine Blätter.
Du grünst nicht nur zur Sommerzeit,
Nein auch im Winter, wenn es schneit.
O Tannenbaum, O Tannenbaum,
Wie grün sind deine Blätter!

O Tannenbaum, O Tannenbaum,
Du kannst mir sehr gefallen!
Wie oft hat schon zur Winterszeit
Ein Baum von dir mich hoch erfreut!
O Tannenbaum, O Tannenbaum,
Du kannst mir sehr gefallen!

O Tannenbaum, O Tannenbaum,
Dein Kleid will mich was lehren:
Die Hoffnung und Beständigkeit
Gibt Mut und Kraft zu jeder Zeit!
O Tannenbaum, O Tannenbaum,
Dein Kleid will mich was lehren

Leise rieselt der Schnee

Eduard Ebel

Leise rieselt der Schnee,
Still und starr ruht der See,
Weihnachtlich glänzet der Wald:
Freue dich, ´s Christkind kommt bald!

In den Herzen ist‘s warm,
Still schweigt Kummer und Harm,
Sorge des Lebens verhallt:
Freue dich, ´s Christkind kommt bald!

Bald ist heilige Nacht,
Chor der Engel erwacht,
Hört nur, wie lieblich es schallt:
Freue dich, ´s Christkind kommt bald

Stille Nacht, heilige Nacht

Joseph Mohr, Franz Xaver Gruber

Stille Nacht, heilige Nacht!
Alles schläft, einsam wacht
Nur das traute, hochheilige Paar.
Holder Knabe im lockigen Haar,
Schlaf in himmlischer Ruh,
Schlaf in himmlischer Ruh.

Stille Nacht, heilige Nacht!
Gottes Sohn, o wie lacht
Lieb aus deinem göttlichen Mund,
Da uns schlägt die rettende Stund,
Christ, in deiner Geburt,
Christ, in deiner Geburt.

Stille Nacht, heilige Nacht!
Hirten erst kundgemacht,
Durch der Engel Halleluja.
Tönt es laut von fern und nah:
Christ, der Retter ist da,
Christ, der Retter ist da

Weißt du, wieviel Sternlein stehen

Abend- und Wiegenlied

Weißt du, wie viel Sternlein stehen
An dem blauen Himmelszelt?
Weißt du, wie viel Wolken gehen
Weit hin über alle Welt?
Gott der Herr hat sie gezählet,
Dass ihm auch nicht eines fehlet
An der ganzen großen Zahl,
An der ganzen großen Zahl.

Weißt du, wie viel Mücklein spielen
In der heißen Sonnenglut?
Wie viel Fischlein auch sich kühlen
In der hellen Wasserflut?
Gott der Herr rief sie mit Namen,
Dass sie all ins Leben kamen,
Dass sie nun fröhlich sind. :|

Weißt du, wie viel Kinder frühe
Steh´n aus ihren Bettlein auf,
Dass sie ohne Sorg' und Mühe
Fröhlich sind im Tageslauf?
Gott im Himmel hat an allen seine Lust, sein Wohlgefallen,
kennt auch dich und hat dich lieb. :|

Wem Gott will rechte Gunst erweisen

Joseph Freiherr von Eichendorff, Friedrich Theodor Fröhlich

Wem Gott will rechte Gunst erweisen,
Den schickt er in die weite Welt,
Dem will er seine Wunder weisen
In Berg und Wald und Strom und Feld

Die Trägen, die zu Hause liegen,
Erquicket nicht das Morgenrot,
Sie wissen nur von Kinderwiegen,
Von Sorgen, Last und Not um Brot.

Die Bächlein von den Bergen springen,
Die Lerchen schwirren hoch vor Lust,
Was soll ich nicht mit ihnen singen
Aus voller Kehl und frischer Brust?

Den lieben Gott lass ich nun walten,
Der Bächlein, Lerchen, Wald und Feld
Und Erd und Himmel will erhalten,
Hat auch mein Sach aufs best bestellt.

Wenn alle Brünnlein fließen

Deutsches Volkslied

Wenn alle Brünnlein fließen,
So soll man trinken,
Wenn ich mein Schatz nicht rufen darf,
Tu ich ihm winken.
Wenn ich mein Schatz nicht rufen darf,
Ju - ja, rufen darf, tu ich ihm winken.

Ja winken mit den Äugelein
Und treten auf den Fuß:
Sitzt eine in der Stube drin,
Die Meine werden muss
Sitzt eine in der Stube drin,
Die meine werden muss
Ju - ja, Stube drin, die meine werden muss

Warum soll sie's nicht werden?
Ich hab sie gar so gern.
Sie hat zwei blaue Äugelein,
Die leuchten wie zwei Stern.
Sie hat zwei blaue Äugelein
Ju - ja, Äugelein, die leuchten wie zwei Stern.

5.4 Quiz

Erinnerungen werden wachgerufen und das Gedächtnis trainiert.

Fußballquiz

- Haben Sie früher selbst Fußball gespielt?
- Schauen Sie Fußballspiele im Fernseher an?
- Waren Sie schon einmal in einem Fußballstadion?
- Haben Sie eine Lieblingsfußballmannschaft?

➔ **Sie kennen sich sicher gut aus!**

- Wie heißt die unparteiische Person, die das Fußballspiel leitet und die Regeln überwacht?
  - **Die Person heißt Schiedsrichter**

- Wohin muss der Ball geschossen werden?
  - **Der Ball muss ins Tor geschossen werden**

- Was macht der Schiedsrichter, um die Spielzeit zu unterbrechen oder zu beenden?
  - **Der Schiedsrichter macht den Abpfiff**

- Wie sagt man, wenn der Ball die weißen Außenlinien überrollt hat?
  - **Man nennt es Seitenaus**

- Was passiert, wenn der Spieler gegen eine Regel verstoßt?
  - **Die Gegenmannschaft bekommt einen Freistoß**
- Was passiert bei schwerem Verstoß?
  - **Der Spieler bekommt die gelbe Karte.**

- Wann bekommt der Spieler die rote Karte?
  - **Wenn er schwer oder zum zweiten Mal gegen die Regeln verstößt**

Märchenquiz[6]

Ergänzen Sie die Titel der bekannten Märchen

1. Schneewittchen und _____
2. Der Wolf und _____
3. Die Bremer _____
4. Der Struwel _____
5. Rumpel _____
6. Das Mädchen mit _____
7. Der _____ Kater
8. Aladin und _____
9. Hans im _____

Märchenquiz Lösung

1. Schneewittchen und **Rosenrot**
2. Der Wolf und **die sieben Geißlein**
3. Die Bremer **Stadtmusikanten**
4. Der Struwel **peter**
5. Rumpel **stilzchen**
6. Das Mädchen mit **dem Schwefelhölzchen**
7. Der **gestiefelte** Kater
8. Aladin und **die Wunderlampe**
9. Hans im **Glück**

[6] Angelehnt an https://plaudertisch.com/raetsel-fuer-senioren

Weihnachtsquiz

An wen erinnern wir uns am 6. Dezember?

a) **an den heiligen Nikolaus**
b) an die heilige Barbara

Warum gingen Maria und Josef nach Betlehem?

a) **weil alle Menschen gezählt werden sollten**
b) weil der Stern ihnen den Weg gezeigt hat

Wer war Herodes?

a) **ein König**
b) ein Sterndeuter

Wer erzählt den Hirten von Christi Geburt?

a) die heiligen drei Könige
b) **der Engel Gottes**

Warum übernachteten Maria und Josef in einem Stall?

a) Josef wurde dort geboren
c) **Niemand wollte sie aufnehmen**

Osterquiz

Was wird an Ostern gefeiert?

a) **Die Auferstehung Christi**
b) Die Geburt Christi
c) Die Himmelfahrt Mariens

Von wann bis wann dauert die Fastenzeit?

a) von Karnevalssonntag bis Ostersamstag
b) **Aschermittwoch bis Karsamstag**

Die Kinder freuen sich im Frühling auf die

a) Eierferien
b) **Osterferien**
c) Hasenferien

Musikquiz

Ich spiele Ihnen verschiedene Melodien am Handy vor.

Für jeden Liedertitel, den Sie erraten, gibt es ein Smiley.

Weißt du wieviel Sternlein stehen	
Auf, auf du junger Wandersmann	
Muss i denn, muss i denn zum Städtele hinaus	
Heb di fescht am Bänkle	
Wie einst Lilli Marleen	
Wohin soll ich mich wenden	
Mach hoch die Tür	
Horch wer kommt von draußen rein	

5.5 Rätselspiele[7]

Durch Rätselspiele werden kognitive Fähigkeiten trainiert.

Getreiderätsel

R	W	E	H	I	R	I	G
G	E	G	E	R	O	G	H
W	I	Z	E	N	G	E	A
F	Z	H	A	R	E	R	F
H	E	D	H	I	S	E	D
L	N	W	E	I	H	T	R
R	O	G	G	E	N	S	E
K	U	H	I	R	S	E	P

[7] Ideen aus https://mal-alt-werden.de/exklusiv-kreuzwortraetsel-tiere/

Lösung Getreiderätsel

R	W	E	H	I	R	I	G
G	E	G	E	R	O	G	H
W	I	Z	E	N	G	E	A
F	Z	H	A	R	E	R	F
H	E	D	H	I	S	U	E
L	N	W	E	I	H	T	R
R	O	G	G	E	N	S	E
K	U	H	I	R	S	E	P

Lösung: Gerste, Hafer, Hirse, Roggen, Weizen

Jahr, Monat, Woche

Sie finden sicher die richtige Antwort! „ja“ oder „nein“ ankreuzen

ja	**nein**	Im August haben die Kinder Ferien
ja	**nein**	Das Jahr hat 12 Monate
ja	**nein**	Im Oktober erntet man Trauben
ja	**nein**	Im Juli ist Silvester
ja	**nein**	Im Dezember feiern wir das Weihnachtsfest
ja	**nein**	Die Kirschenernte ist im Jänner
ja	**nein**	Der Bauer bestellt die Äcker im März
ja	**nein**	Im April ist das Wetter wechselhaft
ja	**nein**	Die Maiglöckchen blühen im Mai
ja	**nein**	Im November beginnt der Sommer
ja	**nein**	Am 6. Dezember kommt der Nikolaus
ja	**nein**	Die Zwetschgen erntet man im Juni
ja	**nein**	Am 23. September beginnt der Herbst
ja	**nein**	Ein Monat hat 30 oder 31 Tage
ja	**nein**	Eine Woche hat sieben Tage
ja	**nein**	Am Dienstag gehen viele Leute in die Kirche
ja	**nein**	Der Mittwoch kommt vor dem Donnerstag
ja	**nein**	Ein Jahr hat 52 Wochen
ja	**nein**	Februar ist der längste Monat

Lösung Jahr, Monat, Woche

ja	**nein**	Im August haben die Kinder Ferien
ja	**nein**	Das Jahr hat 12 Monate
ja	**nein**	Im Oktober erntet man Trauben
ja	**nein**	Im Juli ist Silvester
ja	**nein**	Im Dezember feiern wir das Weihnachtsfest
ja	**nein**	Die Kirschenernte ist im Jänner
ja	**nein**	Der Bauer bestellt die Äcker im März
ja	**nein**	Im April ist das Wetter wechselhaft
ja	**nein**	Die Maiglöckchen blühen im Mai
ja	**nein**	Im November beginnt der Sommer
ja	**nein**	Am 6. Dezember kommt der Nikolaus
ja	**nein**	Die Zwetschgen erntet man im Juni
ja	**nein**	Am 23. September beginnt der Herbst
ja	**nein**	Ein Monat hat 30 oder 31 Tage
ja	**nein**	Eine Woche hat sieben Tage
ja	**nein**	Am Dienstag gehen viele Leute in die Kirche
ja	**nein**	Der Mittwoch kommt vor dem Donnerstag
ja	**nein**	Ein Jahr hat 52 Wochen
ja	**nein**	Februar ist der längste Monat

Rätsel mit K

Wohin gehen viele Leute am Sonntag?	**Kirche**
Was kann man aus Eiern Mehl und Zucker machen?	**Kuchen**
Was packt man, wenn man verreist?	**Koffer**
Was hat Löcher und ist nicht kaputt?	**Käse**
Was ist das Gegenteil von groß?	**klein**
Wie nennt man Uhu auch noch?	**Klebstoff**
Wie heißt das Tier, das sein Junges im Beutel trägt?	**Känguru**
Wenn man nicht gesund ist, ist man?	**krank**
Was nicht ganz ist, ist…?	**kaputt**
Was trägt der Mensch auf den Schultern?	**Kopf**
Welche Erbse ist immer gut gelaunt?	**Kichererbse**
Wer trägt eine Krone?	**Kaiser, König**
Was ist man, wenn man noch nicht erwachsen ist?	**Kind**
Welches Tier hat Scheren oder Zangen?	**Krebs**
Welches Tier hat zwei Höcker am Rücken?	**Kamel**
Getränk aus Milch und Schokolade?	**Kakao**
Welches Tier krabbelt auf der Erde und kann fliegen?	**Käfer**

Tiere suchen

Hinter diesem Gitter verstecken sich acht Tiere

Wo sind Sie?

A	Z	Z	W	T	O	L	W	S	K	V	B	M	N
R	E	E	K	R	O	K	O	D	I	L	H	J	K
Y	B	C	V	B	N	S	H	U	U	L	L	E	R
S	R	A	D	Q	W	E	R	M	H	U	N	D	L
F	A	L	J	N	E	R	Z	U	I	L	K	J	F
R	E	W	V	X	N	W	Z	T	E	O	P	K	B
W	Z	E	D	A	G	I	R	A	F	F	E	T	W
E	T	U	L	S	Q	Y	V	X	B	M	A	U	S
I	W	E	T	E	Z	M	A	N	V	H	G	S	S
W	F	H	L	C	F	W	Q	D	S	T	U	I	O
S	F	S	T	R	E	A	W	C	Y	W	R	T	M
X	A	G	I	Z	A	I	N	K	E	L	E	F	A
A	P	X	G	F	N	M	E	T	Z	U	D	K	C
W	E	F	E	Z	F	K	L	M	C	W	R	T	J
D	G	J	R	U	T	I	R	Q	F	I	S	C	H

Lösung Tiere suchen

A	Z	Z	W	T	O	L	W	S	K	V	B	M	N
R	E	E	K	R	O	K	O	D	I	L	H	J	K
Y	B	C	V	B	N	S	H	U	U	L	L	E	R
S	R	A	D	Q	W	E	R	M	H	U	N	D	L
F	A	L	J	N	E	R	Z	U	I	L	K	J	F
R	E	W	V	X	N	W	Z	T	E	O	P	K	B
W	Z	E	D	A	G	I	R	A	F	F	E	T	W
E	T	U	L	S	Q	Y	V	X	B	M	A	U	S
I	W	E	T	E	Z	M	A	N	V	H	G	S	S
W	F	H	L	C	F	W	Q	D	S	T	U	I	O
S	F	S	T	R	E	A	W	C	Y	W	R	T	M
X	A	G	I	Z	A	I	N	K	E	L	E	F	A
A	P	X	G	F	N	M	E	T	Z	U	D	K	C
W	E	F	E	Z	F	K	L	M	C	W	R	T	J
D	G	J	R	U	T	I	R	Q	F	I	S	C	H

Lösung: Fisch, Maus, Giraffe, Hund, Krokodil, Tiger, Zebra, Elefant

Küchenkräuter

Finden Sie Kräuter, die in der Küche benutzt werden!

F	B	K	R	E	S	S	O	N
E	K	Ä	M	I	N	Z	E	I
N	R	H	R	D	I	L	L	O
C	E	M	I	L	Z	E	B	S
H	S	T	H	Y	A	I	N	U
E	S	D	E	L	L	U	V	L
L	E	L	A	U	W	A	C	M
H	T	H	Y	M	I	A	N	H

Lösung Küchenkräuter

F	B	K	R	E	S	S	O	N
E	K	Ä	M	I	N	Z	E	I
N	R	H	R	D	I	L	L	O
C	E	M	I	L	Z	E	B	S
H	S	T	H	Y	A	I	N	U
E	S	D	E	L	L	U	V	L
L	E	L	A	U	W	A	C	M
H	T	H	Y	M	I	A	N	H

Lösung: Kresse, Bärlauch, Dill, Minze, Fenchel, Thymian

Obst

E	O	Y	B	Z	B	E	A
A	R	Z	N	I	A	H	B
P	N	D	H	F	N	M	I
F	T	R	B	E	A	L	R
E	Ü	W	A	E	N	I	N
L	A	U	P	V	E	U	E
Q	D	S	J	Ä	N	R	E
G	O	O	R	A	N	G	E

Finden Sie die vier versteckten Obstsorten!

Lösung Obst

E	O	Y	B	Z	B	E	A
A	R	Z	N	I	A	H	B
P	N	D	H	F	N	M	I
F	T	R	B	E	A	L	R
E	Ü	W	A	E	N	I	N
L	A	U	P	V	E	U	E
Q	D	S	J	Ä	N	R	E
G	O	O	R	A	N	G	E

Lösung: Apfel, Erdbeere, Banane, Orange

5.6 Sprichwörter[8]

Viel Sprichwörter sind bekannt und selbst bei an Demenz erkrankten Menschen eine gute Möglichkeit ins Gespräch zu kommen.

Ergänzen Sie die Sprichwörter

- Essen und Trinken hält…… **Leib und Seele zusammen**
- Man soll den Tag nicht ……**vor dem Abend loben**
- Wo gehobelt wird……**fallen Späne**
- Wer rastet,……..**der rostet**
- Gut Ding braucht…….**Weile**
- In der Not frisst……**der Teufel Fliegen**
- Wer im Glashaus sitzt, soll nicht…**mit Steinen werfen**
- Gelegenheit macht……..**Diebe**
- Wer A sagt, muss ……..**auch B sagen**
- Den Letzten beißen……..**die Hunde**
- Ein eigener Herd ist…….. **Goldes wert**
- Geteiltes Leid ist…….**halbes Leid**
- Des einen Freud, des……**anderen Leid**
- Der Klügere……..**gibt nach**
- Das letzte Hemd hat……. **keine Tasche**
- Ist der Ruf erst ruiniert……**lebt sich´s völlig ungeniert**
- Spare in der Zeit, dann……**hast du in der Not**
- Lieber den Spatz in der Hand, als……**die Taube am Dach**
- Neue Besen ……**kehren gut**
- Was lange währt,……**wird endlich gut**
- Was Hänschen nicht lernt……**lernt Hans nimmermehr**
- Müßiggang ist……**aller Laster Anfang**
- Die Axt im Haus ersetzt……**den Zimmermann**
- Schönheit muss……**leiden**

[8] Angelehnt an Ideen in: Gut leben im Alter. Auch mit Demenz | SingLiesel Verlag, https://www.singliesel.de

Hier sind Sprichwörter durcheinandergeraten[9]

Können Sie Ordnung schaffen?

Wo gehobelt wird,	nicht vor dem Abend loben
Müßiggang	Wer andern eine Grube gräbt
Wer im Glashaus sitzt,	soll nicht mit Steinen werfen
fällt selbst hinein	ist aller Laster Anfang
braucht Weile	da fallen Späne
muss leiden	der rostet
ist Goldes wert	macht Diebe
Wer rastet,	ersetzt den Zimmermann
Die Axt im Haus	Was Hänschen nicht lernt,
Gelegenheit	In der Kürze
lernt Hans nimmermehr	der muss auch B sagen
liegt die Würze	Gut Ding
muss fühlen	Schönheit
Wer A sagt,	Ein gutes Gewissen,
gibt nach	Den Letzten
Das letzte Hemd	auch ein Korn
als die Taube auf dem Dach	Ein eigener Herd
beißen die Hunde	Hochmut
Manchmal findet ein blindes	kehren gut
Huhn	Schweigen ist Gold
ist ein sanftes Ruhekissen	Der Klügere
kommt vor dem Fall	hat keine Taschen
Neue Besen	Lieber den Spatz in der Hand
Reden ist Silber,	Wer nicht hören will,
Spare in der Zeit,	nicht vor dem Abend loben

[9] Angelehnt an Ideen in: Gut leben im Alter. Auch mit Demenz | SingLiesel Verlag, https://www.singliesel.de

Lösung Hier sind die Sprichwörter durcheinander

1 Man soll den Tag nicht,	**5** nicht an die Wand malen
2 Wo gehobelt wird,	**6** Wer andern eine Grube gräbt
3 Müßiggang	**4** soll nicht mit Steinen werfen
4 Wer im Glashaus sitzt,	**3** ist aller Laster Anfang
5 Man soll den Teufel	**2** da fallen Späne
6 fällt selbst hinein	**10** der rostet
7 braucht Weile	**12** macht Diebe
8 muss leiden	**11** ersetzt den Zimmermann
9 ist Goldes wert	**13** Was Hänschen nicht lernt,
10 Wer rastet,	**14** In der Kürze
11 Die Axt im Haus	**15** muss auch B sagen
12 Gelegenheit	**7** Gut Ding
13 lernt Hans nimmermehr	**8** Schönheit
14 liegt die Würze	**1** vor dem Abend loben
15 Wer A sagt,	**21** Ein gutes Gewissen,
16 gibt nach	**19** Den Letzten
17 Das letzte Hemd	**20** auch ein Korn
18 als die Taube auf dem Dach	**9** Ein eigener Herd
19 beißen die Hunde	**22** Hochmut
20 Manchmal findet ein blindes Huhn	**25** dann hast du in der Not
21 Ist ein sanftes Ruhekissen	**23** kehren gut
22 kommt vor dem Fall	**24** Schweigen ist Gold
23 Neue Besen	**1** Der Klügere
24 Reden ist Silber,	**17** hat keine Taschen
25 Spare in der Zeit,	**1** Lieber den Spatz in der Hand

5.7 Witze[10]

Kurze Witze können die trübe Stimmung erhellen.

Zum Schmunzeln 1

- Zwei Zahnstocher laufen den Berg hinauf und werden plötzlich von einem Igel überholt.
  Sagt der eine zum anderen: “Ach – hätte ich gewusst, dass ein Bus fährt, wäre ich mit dem gefahren! “

- Paul kommt von der Schule nach Hause und jubelt: “Heute haben wir hitzefrei!”
  Der Vater verwundert: “Was? Mitten im Winter?”
  Paul: “Ja, die Schule brennt!”

- Ein Dalmatiner geht einkaufen.
  Als er zur Kasse geht, fragt die Kassiererin: “Sammeln Sie noch Punkte?”

- „Den Eigensinn hat der Junge von dir”, wirft die Mutter ihrem Ehemann vor.
  “Muss er wohl”, brummt dieser zustimmend. “Du hast deinen ja noch.“

- „Mama”, fragt das Töchterchen. “Wenn ich groß bin, krieg ich dann auch einen Mann wie Papa?”
  Die Mutter lächelt: “Nicht, wenn du gut aufpasst, mein Kind.“

[10] Siehe https://mal-alt-werden.de/exklusiv-kreuzwortraetsel-tiere/

Zum Schmunzeln 2[11]

Die Waage

„Du, Papi, da drüben steht einen Wooge."

„Das ist keine Wooge, das ist eine **W a a g e**."

„Papi, darf ich mich waagen?"

„Das heißt nicht waagen, das heißt **w i e g e n**."

„Papi, Papi, jetzt habe ich mich gewiegt!"

„Das heißt nicht gewiegt, sondern **g e w o g e n**."

„ Siehst du Papi, dann steht da doch eine **W o o g e**!"

Kochen

Gabi und Marie gehen erst um ein Uhr früh von einer Party heim.

Marie: "Jetzt wird meine Mutter vor Wut kochen."

Gabi: "Du hast es gut, ich krieg um diese Zeit nie etwas Warmes."

Antike Vase

Paul zerbricht in der Wohnung seines Onkels eine große Vase.

Der erblasste Onkel stammelt:

"Die Vase war aus dem 17. Jahrhundert!"

Paul: "Gott sei Dank, ich dachte schon, sie sei neu".

Ozean

Peter: "Mami, ist der stille Ozean wirklich ganz still?"

Mutter: "Peter, kannst Du bitte e i n m a l etwas Vernünftiges fragen?"

Peter: "Hm, wann ist das Tote Meer gestorben"?

[11] Siehe https://mal-alt-werden.de/exklusiv-kreuzwortraetsel-tiere/

5.8 Worte einkreisen[12]

Möglichkeiten, um Erinnerungen zu wecken und Gespräche anzuregen.

Jahreszeiten bieten eine Orientierungshilfe.

Frühling

Bitte kreisen Sie Wörter ein, die zum Frühling passen

SONNENSCHEIN

EISLAUFSCHUHE

OSTERGLOCKEN

TENNISPLATZ

EISKAFFEE

WEINTRAUBEN

ZIMTSTERN

STRANDURLAUB

VOGELNEST

WÄRMFLASCHE

GÄNSEBLÜMCHEN

SCHNEEBALL

PALMKÄTZLE

ROSEN

[12] Anglehnt an: www.goldjahre.de › kostenlose-aktivierungen-beschaeftigungen-senior

Lösung Frühling

SONNENSCHEIN

EISLAUFSCHUHE

OSTERGLOCKEN

TENNISPLATZ

EISKAFFEE

WEINTRAUBEN

ZIMTSTERN

STRANDURLAUB

VOGELNEST

WÄRMFLASCHE

GÄNSEBLÜMCHEN

SCHNEEBALL

PALMKÄTZLE

ROSEN

Sommer

Bitte kreisen Sie die Wörter ein, die zum Sommer passen

SONNENBRILLE

EISKAFFEE

JOHANNISBEEREN

RODEL

SONNENBLUMEN

SCHWIMMEN

NIKOLAUS

SONNENCREME

HERBST

BRATAPFEL

WOLLMÜTZE

SONNENSCHIRM

MELONE

CHRISTBAUM

HITZE

LEBKUCHEN

SCHNEEMANN

Lösung Sommer

SONNENBRILLE

EISKAFFEE

JOHANNISBEEREN

RODEL

SONNENBLUMEN

SCHWIMMEN

NIKOLAUS

SONNENCREME

HERBST

BRATAPFEL

WOLLMÜTZE

SONNENSCHIRM

MELONE

CHRISTBAUM

HITZE

LEBKUCHEN

SCHNEEMANN

Herbst

Bitte kreisen Sie die Wörter ein, die zum Herbst passen

STRICKPULLOVER

MARIENKÄFER

APFELERNTE

WEINTRAUBEN

KAMINFEUER

BIKINI

MUTTERTAG

EINWECKEN

SCHIFAHREN

MARTINSGANS

KÜRBIS

OSTERHASE

FRÜHJAHRSPUTZ

ALLERHEILIGEN

MAIBAUM

JUNIKÄFER

FRÜHLINGSGEDICHT

KASTANIEN

Lösung Herbst

STRICKPULLOVER

MARIENKÄFER

APFELERNTE

WEINTRAUBEN

KAMINFEUER

BIKINI

MUTTERTAG

EINWECKEN

SCHIFAHREN

MARTINSGANS

KÜRBIS

OSTERHASE

FRÜHJAHRSPUTZ

ALLERHEILIGEN

MAIBAUM

JUNIKÄFER

FRÜHLINGSGEDICHT

KASTANIEN

Winter

Bitte kreisen Sie die Wörter ein, die zum Winter passen

BRIKETTS

EISLAUFSCHUHE

OSTERFEST

TENNISPLATZ

EISKAFFEE

RODEL

WINTERREIFEN

ZIMTSTERNE

STRANDURLAUB

WOLLDECKE

WÄRMFLASCHE

BADEANZUG

SCHNEEBALL

ROSEN

Lösung Winter

BRIKETTS

EISLAUFSCHUHE

OSTERFEST

TENNISPLATZ

EISKAFFEE

RODEL

WINTERREIFEN

ZIMTSTERNE

STRANDURLAUB

WOLLDECKE

WÄRMFLASCHE

BADEANZUG

SCHNEEBALL

ROSEN

Küche

Streichen Sie alle Wörter durch, die nicht in Ihre Küche gehören!

Toilettenpapier, Blumenvase, Unterwäsche, Wein, Nachthemd
Zimt, Salz, Pfeffer, Fahrrad, Fernseher, Mehl, Schal, Schuhe
Waschpulver, Zucker, Löffel, Banane, Handschuhe, Pullover
Pfanne, Kochtopf, Milch, Butter, Mehl, Apfel, Regenmantel
Stiefel, Mixer, Kochlöffel, Lesebuch, Laptop, Socken, Sieb
Blumentopf, Salbei, Teebeutel, Körpermilch, Topfen, Sofa
Herd, Teller, Seife, Schüssel, Polster, Messer, Gabel, Eier

Lösung Küche

Toilettenpapier, Blumenvase, Unterwäsche, Wein, **Nachthemd**
Zimt, Salz, Pfeffer, **Fahrrad, Fernseher**, Mehl, **Schal, Schuhe**
Waschpulver, Zucker, Löffel, Banane, **Handschuhe, Pullover**
Pfanne, Kochtopf, Milch, Butter, Mehl, Apfel, **Regenmantel**
Stiefel, Mixer, Kochlöffel, **Lesebuch, Laptop, Socken**, Sieb
Blumentopf, Salbei, Teebeutel, Körpermilch, Topfen, Sofa
Herd, **Teller**, Seife, Schüssel, **Polster**, Messer, Gabel, Eier

5.9 Wortsuchspiele[13]

Wortsuchspiele fördern die kognitiven Fähigkeiten und die Flexibilität.

Ofenrohr

Wie viele neue Wörter können Sie mit diesen Anfangsbuchstaben bilden?

O Ort_____

F Farn_____

E Ente_____

N Nummer_____

R Rund_____

O Orgel_____

H Hund_____

R Rind_____

Kopftuch

K Kind_____

O Ohr_____

P Platz_____

F Fisch_____

T Tuch_____

U Uhr_____

C Clown_____

H Herz_____

[13] Angelehnt an: https://mal-alt-werden.de/exklusiv-kreuzwortraetsel-tiere/

Sommer

Suchen Sie Wörter, die das nachstehende Wort enthalten

Sonne Sonnenhut_____

Regen Regenmantel_____

Wind Windrad_____

Berg Bergland_____

Strand Sandstrand_____

Rosen Rosenbaum_____

6. Mobilisation

Sanfte Übungen[14] fördern die Durchblutung und die Geschicklichkeit, lenken ab und machen Spaß!

6.1 Übungen mit Bleistift

- **Massage mit Bleistift (nicht gespitzt)**
- Bleistift zwischen den Händen rollen
- Bleistift mit den Zehen vom Boden aufheben
- Bleistift mit der flachen Hand entlang dem Arm hinaufrollen (Seiten wechseln)
- **Gesicht:**
- Stirn runzeln
- Breit lachen
- Unterkiefer nach beiden Seiten bewegen
- Bleistift zwischen Oberlippe und Nase halten
- **Arme**
- Ausschweifende Figuren (Zahlen, Kreis, Buchstaben) in die Luft zeichnen.
- Dabei neigen Sie sich nach rechts und dann nach links. Der Kopf kann sich mit bewegen.
- Sie nehmen den Bleistift an beiden Enden mit beiden Händen. Sie strecken die Arme vor, dann nach oben, nach links und nach rechts.
- **Füße**
- Bleistift am Boden der Sohle entlang rollen – vor und zurück
- Sie sitzen auf einem Stuhl und marschieren mit den Füßen. Dabei werden die Knie schwungvoll in die Luft gehoben, die Bewegung erfolgt allein aus den Beinen heraus. Der Winkel des Knies ist etwa 90 Grad...
- Jeweils ein Bein hochhalten und mit der Fußspitze auf und ab wippen.

[14] Angelehnt an: https://mal-alt-werden.de/exklusiv-kreuzwortraetsel-tiere/

6.2 Übungen mit dem Luftballon oder Stoffball

- Versuchen Sie den Luftballon selbst aufzublasen.
- Werfen Sie den Luftballon mit der rechten Hand in die Höhe und fangen Sie ihn wieder auf.
- Werfen Sie den Luftballon mit der linken Hand in die Höhe und fangen Sie ihn wieder auf – 10-mal.
- Werfen Sie den Luftballon von einer Hand zur anderen – 10-mal.
- Werfen Sie den Luftballon zu mir. Wie oft schaffen wir es, ohne dass der Ballon zu Boden fällt?

6.3 Übungen mit dem Papiertaschentuch

- **Fliegen**
- Tuch in die Luft werfen und durch Blasen fliegen lassen.
  Tuch flach liegend über den Tisch blasen,
- **Wischen**
- Tuch flach auf den Tisch legen und wischen (Kreis, hin und her, auf und ab.)
- **Werfen**
- Taschentuch mittig zwischen Daumen und Zeigefinger fassen und in die Höhe werfen..
- **Knüllen**
- **Taschentuch zu einem Ball** zusammenknüllen, von einer Hand in die andere werfen, rund um den Körper reichen.
- **Zerreißen**
- Taschentuch in kleine Stücke reißen.

6.4 Übungen mit dem Wollknäuel

- Wolle aufwickeln
- Fingerspiel: Wolle zwischen den Fingern durchziehen, eventuell Fingerstricken.

6.5 Übungen mit den Augen[15]

- **Rechts und links**

- Arme ausstrecken, die Daumen zeigen nach oben, den Kopf ruhig halten. Das Gesicht schaut nach vorne.
  Blicken Sie nun zwischen den Daumen hin und her ohne den Kopf zu bewegen.
  Wiederholen Sie die Übung 10-mal.
  Jetzt schließen Sie die Augen und ruhen sich aus.

- **Oben und unten**

- Schauen Sie so weit wie möglich nach unten. Schauen Sie nach vorn.
  Schauen Sie so weit wie möglich nach oben.
  Wiederholen Sie die Übung 10-mal.
  Jetzt schließen Sie die Augen und ruhen sich aus.

- **Quadrat**

- Stellen Sie sich ein Quadrat vor. Schauen Sie nun zur unteren linken Ecke. Schauen Sie zur unteren rechten Ecke. Schauen Sie nach vorn. Wiederholen Sie die Übung 10-mal.
  Jetzt schließen Sie die Augen und ruhen sich aus.
  Sie können dasselbe mit den oberen Ecken üben.

- **Achter**

- Schreiben Sie mit ausgestrecktem Arm einen Achter in die Luft.
  Halten Sie den Kopf ruhig und folgen Sie mit den Augen der Daumenbewegung.
  Wiederholen Sie die Übung 10-mal.
  Jetzt schließen Sie die Augen und ruhen sich aus.

[15] Angelehnt an: https://savir-center.com/augentraining/

7. Wahrnehmung

Wahrnehmung ist die Fähigkeit, Reize aus der Umwelt über unsere Sinne aktiv aufzunehmen, zu verarbeiten und ihnen Sinn zu geben. Ruhe und Achtsamkeit sind dazu notwendig.[16]

7.1 Hören

Ich summe oder spiel die Melodie. Sie erraten, welches Lied es ist.

- Wohl ist die Welt so groß und weit…
- In Mutters Stübele…
- Müsle gang ga schlofa….
- Heb di fescht am Bänkle…

Was raschelt da?

Ich mache ein Geräusch unter der Decke. Sie erraten, was es ist.

- Papier zerknüllen
- Auf den Tisch klopfen
- Mit Besteck klappern
- Münzen fallen lassen

7.2 Riechen

Sie schließen die Augen und riechen an verschiedenen Sachen.

Sie erraten, was es ist.

- Pfefferminz
- Zitrone
- Orange
- Zimt
- Kaffee
- Lavendel
- 4711
- Pitralon

Woran erinnert Sie dieser Duft?

[16] Ideen entnommen aus https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven

7.3 Tasten und Fühlen

Materialien mit verschiedener Struktur motivieren, den Tastsinn zu nutzen.
Kieselsteine, Kies, Plüschtier, Reis, Bohnen, Erbsen, Kartonbuchstaben, Samtband….
Erraten Sie das Material nur durch das Tasten und Fühlen, ohne es zu sehen?.

7.4 Sehen

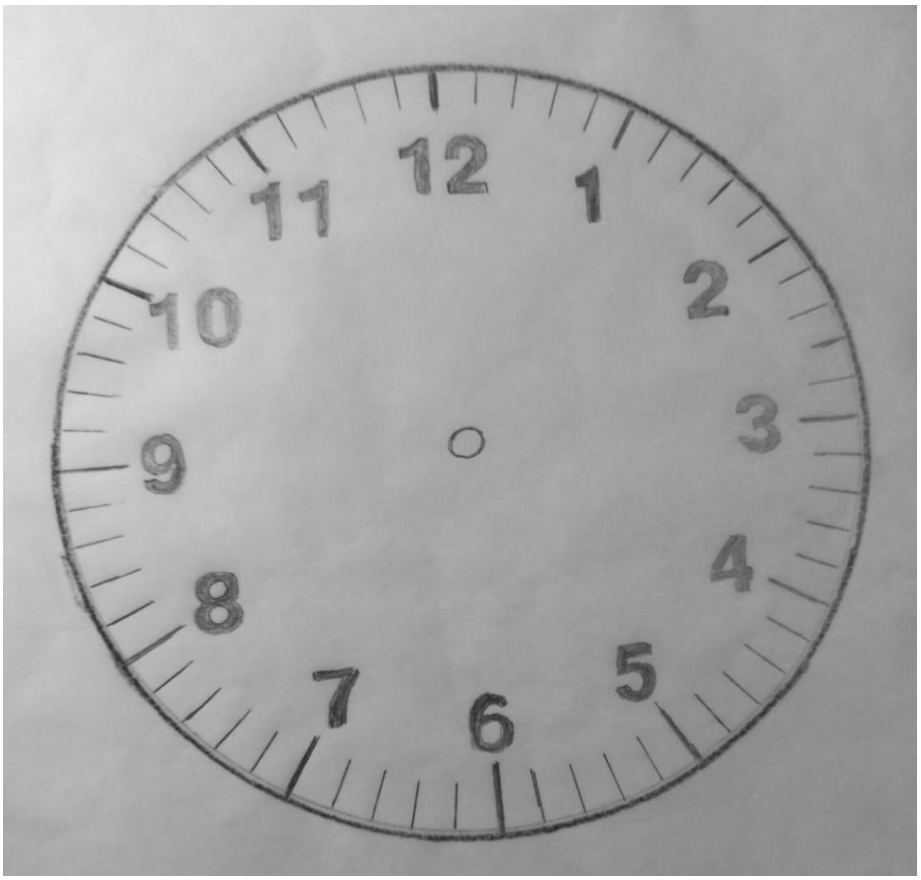
Ich seh, ich seh, was du nicht siehst ,das hat die Farbe…
Kennen Sie das folgende Spiel noch aus Ihrer Kindheit?

- Ein Spieler, eine Spielerin sucht sich im Raum einen Gegenstand mit einer bestimmten Farbe aus, ohne sich mitzuteilen.
- Er/Sie sagt nur: „Ich seh, ich seh ,was du nicht siehst, das hat die Farbe z.B. Blau“.
- Der andere Spieler, die andere Spielerin versucht, den Gegenstand zu erraten und benennt Dinge im Raum, die diese Farbe haben, bis er/sie den richtigen Gegenstand findet.
- Die Versuche, bis der richtige Gegenstand gefunden ist, werden gezählt.
- Dann wird gewechselt.
- Wer am wenigsten Fehlversuche hat, hat gewonnen.

7.5 Zeitgefühl

Uhr: Zeichnen Sie die Uhrzeit am Ziffernblatt ein:

• sechs Uhr • fünf nach sechs • Viertel nach sechs • zwanzig nach sechs	• halbsechs • viertel vor sechs • fünf nach sechs • sieben Uhr



8. Diverses

8.1 Wie finden wir die richtigen Worte?[17]

- "Ich **h a b e** diese Krankheit, aber ich **b i n** nicht die Krankheit…
  Sie ist nur ein Teil von mir**"**
  Schwerkranke Menschen haben weitgehend dieselben Interessen, Gedanken, Wünsche und Bedürfnisse wie vor der Erkrankung
  Wir dürfen die Person nicht auf die Krankheit reduzieren
- Wünsche nach Möglichkeit erfüllen: Ausflug, Spaziergang, Vorlesen, Fußmassage, **Achtung:** Warme Füße stärken das Wohlbefinden (Socken)
- Teilhaben lassen am eigenen Leben -
  je nach Interesse: Politik, Zeitung, Kunst, Jassen, Garten…
- Absolute Ehrlichkeit ist wichtig
  Die eigene Sprachlosigkeit und Betroffenheit ansprechen.
- Gemeinsam schweigen und weinen ist besser als unüberlegte Worte.
- Auf die unterschiedlichen Situationen eingehen und diese anerkennen. Es gibt Tage, da versinken die Menschen in Trauer oder Wut. Manchmal flüchten sie in eine andere Welt und denken, es ist alles nur ein Traum.
- Momente des Vergessens fördern: Spaziergänge an sonnigen Tagen, ein selbstgekochtes Essen, ein Glas Wein oder Bier

[17] Entnommen aus https://www.hospiz.at/publikationen

8.2 Demenz Tandem

Begleitung und Beratung für Angehörige von Menschen mit Demenz

Wenn ich einmal an Demenz erkranke
soll mein Leben einfach und überschaubar sein.
Es soll so sein, dass ich jeden Tag das Gleiche mache, zur gleichen Zeit.

Wenn ich einmal an Demenz erkranke
sprich bitte ruhig mit mir, dass ich nicht Angst bekomme und dass ich nicht das Gefühl habe, du bist böse mit mir. Erkläre mir bitte immer, was du tust.

Wenn ich einmal an Demenz erkranke
kann ich vielleicht nicht mehr mit Besteck essen, aber bestimmt mit den Fingern.

Wenn ich einmal an Demenz erkranke
und Panik bekomme, dann bestimmt, weil ich an zwei Dinge gleichzeitig denken soll.

Wenn ich einmal an Demenz erkranke
bin ich meistens leicht zu beruhigen, nicht mit Worten, sondern indem du ganz ruhig neben mir sitzt und meine Hand festhältst und einfach nur da bist.

Wenn ich einmal an Demenz erkranke
habe ich oft das Gefühl, dass Andere mich schwer verstehen. Genauso schwer ist es für mich, Andere zu verstehen. Sprich leise mit mir und sieh mich an, dann verstehe ich dich am besten. Verwende bitte nur wenige Wörter und einfache Sätze.

Wenn ich einmal an Demenz erkranke
Sieh mich an und berühre mich, bevor du mit mir sprichst. Denk bitte daran, dass ich Gesagtes schnell wieder vergesse.

Wenn ich einmal an Demenz erkranke
möchte ich Musik von damals hören, doch ich habe vergessen, welche. Erinnere du dich für mich und lass uns zusammen Musik hören. Ich singe auch gerne, jedoch nicht alleine.

Wenn ich einmal an Demenz erkranke
denk daran, dass ich nicht alles verstehe, doch mehr, als du manchmal denkst.

8.3 Was ist zu tun wenn der Tod eintritt[18]

Wenn wir allein mit der verstorbenen Person im Zimmer sind:

Es gibt nichts, was wir sofort tun müssen!

Wir lassen nun die Stille und Besonderheit dieses Abschieds auf uns wirken.

Wir nehmen uns so viel Zeit wie wir **brauchen** für den persönlichen Abschied.

Im Seniorenheim:

Wir verständigen in aller Ruhe die zuständigen Personen (Krankenpflege, Stationsschwester oder Arzt). Es ist wichtig, Ruhe zu bewahren, damit die Mitbewohner*innen nicht beunruhigt werden. Alles Weitere wird von der Organisation übernommen.

Zu Hause:

Es kommt selten, aber doch manchmal vor, dass wir mit dem verstorbenen Menschen allein zu Hause sind.

Achtung: Wir verständigen Angehörige und eventuell die Polizei.

An der/dem Verstorbenen darf nichts verändert werden.

Fenster öffnen.

[18] Entnommen aus https://www.hospiz.at/publikationen

8.4 Geschichten von ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen

Frau Mustermann

Geboren 1933
Am 27. Juli 2021 besuchte ich Frau M. zum ersten Mal im Seniorenheim. Von der Pflegeleitung wusste ich, dass die Bewohnerin verzweifelt, ja sogar depressiv ist.
Ich stellte mich vor. Frau Mustermann war sehr offen und erzählte: Im Mai habe sich in ihrem Wohnhaus ein Mann mit Benzin überschüttet und angezündet. Ihre Wohnung sei ausgebrannt. Alle Stickereien seien gestohlen worden oder verbrannt. Sie sei zu ihrem alleinstehenden Sohn H übersiedelt. Dort sei sie gestürzt. Nach der Behandlung der Schenkelhalsfraktur sei sie unverzüglich vom Spital ins Seniorenheim überstellt worden. Ihr Sohn H sei selbst psychisch krank und könne sie nicht betreuen. Frau Mustermann legt Wert auf schöne Kleider und gepflegtes Aussehen. H. war großzügig und wollte, dass die Wünsche seiner Mutter erfüllt werden. Wir suchten gemeinsam Schuhe und Mützen im Internet und bestellten, was ihr gefiel. Das machte ihr Hoffnung und Freude!
Frau Mustermann weinte immer wieder. Wenn ihr Sohn, H., zu Besuch kommt, macht er ihr Vorwürfe: „Warum lässt du mich ganz allein? Hättest du besser aufgepasst, dann wärst du jetzt nicht im Heim“.
Ihr zweiter Sohn, W., lebte in Wien und war verheiratet. W. sei ein sehr besonnener, tüchtiger Mensch. Er habe alles für sie organisiert und kümmerte sich so gut er konnte. Leider verstarb er am 24. August plötzlich an einem Herzinfarkt. Das war für Frau Mustermann ein schwerer Schlag.
Die Schwiegertochter schickte keine Todesanzeige. Sie sprach weder mit Frau Mustermann noch mit H. Wir entnahmen die Traueranzeige dem Internet. Darauf war nur die Schwiegertochter erwähnt. Frau M. war entsetzt und unendlich traurig.
Nun war der Sohn H. überfordert. „Das ist mir alles zu viel. Ich kann die ganze Organisation nicht mehr machen“.
Wir gingen oft mit dem Rollstuhl in den Garten. Eines Tages begegnete uns ihr SohnH. Er schrie mich an: „Was machen Sie mit meiner Mutter.? Sie nehmen mir meine Mutter“.
„Herr H “ sagte ich „Ich habe ihre Mutter fertig gemacht, damit Sie mit ihr spazieren gehen können“ „Ach so“. Er nahm dem Rollstuhl und ging grußlos. Für Frau

Mustermann war es sehr peinlich. Er ging auch mit dem Pflegepersonal so um. Wir alle berücksichtigten seine Krankheit.
M. wurde von einer Corona Infektion erfasst und baute körperlich und geistig sehr ab. Ihr Sohn H weigerte sich, Coronatests zu machen und durfte das Seniorenheim nicht mehr betreten. Ich besuchte Frau Mustermann fast täglich.
Am 11. und 12. April blieb ich lange bei ihr.
Sie verstarb am 15. April um 20.00 Uhr.
Als Hospizbetreuerin fühlte ich mich manchmal den Gefühlsregungen des Sohnes ausgeliefert. Das Pflegepersonal bestätigte mir immer wieder, dass ich nicht nur für Frau Mustermann, sondern auch für die Station eine Stütze sei. Dies und die Dankbarkeit von Frau Mustermann gaben mir den Mut zum Durchhalten.

Herr Mustermann

Geboren: 10.09.35
Am 14. November 2021 besuche ich Herrn Mustermann erstmals.
Er ist schon seit einem Jahr im Seniorenheim.
Er erzählt aus seinem Leben:
„Ich habe eine Wohnung in Bregenz Vorkloster. Dort habe ich meine Eltern betreut und gepflegt bis zu ihrem Ableben. Als „Single“ war das für mich eine schöne aber anspruchsvolle Zeit. Mein Bruder, H. J. ist sechs Jahre jünger. Er lebt in Innsbruck mit seiner Familie und betreibt eine Anwaltskanzlei. Meine Schwester, E., ist zwei Jahre jünger. Sie ist pensionierte Krankenschwester in Wien“. Das Handy klingelt. M. bittet, die Verbindung herzustellen. Ich stelle mich bei der Schwester E. vor und erkläre ihr, dass ich M. jetzt regelmäßig besuchen werde. Sie zeigt sich sehr dankbar. Auch der Bruder von M. ist sehr wertschätzend. Beide Geschwister haben den Eltern versprochen, den älteren Bruder M. nie in ein Seniorenheim zu geben. Nun sind beide Geschwister sehr besorgt, können aber, weil selbst erkrankt, sich nicht entsprechend um M. kümmern. Das Pflegepersonal braucht viel Zeit, um die Geschwister zu beruhigen und deren Anrufe zu befriedigen.
H. J. ist viel in Bregenz und besucht M regelmässig.
M. wird immer schwächer, der Appetit lässt nach. Gewicht schwindet – Wasserbett – offenes Steißbein – Schmerzen. Ich besuche M. täglich seit 24. November, und biete ihm breiige Speisen an.
Wir benötigen 1 Stunde für ein Schüsserl Pudding. Er trinkt gerne einen Schluck Bier oder Apfelsaft. Manchmal rufen wir seine Schwester in Wien an. Er bekommt jetzt Vendal gegen die Schmerzen.
H. J. will wissen ob sein Bruder belastende Gedanken hat. Ich spreche mit M. darüber.
Wir haben ein sehr vertrautes Verhältnis entwickelt. Er sagt, er habe alles geregelt und es gäbe auch niemanden, um den er sich sorgen müsse. Er wolle einschlafen und nicht mehr aufwachen. Er habe solche Angst vor dem Hinübergehen. Ich frage ihn, ob eine Krankensalbung Erleichterung bringen könnte. Er stimmte zu. So organisierte ich Anfang Dezember eine Krankensalbung, bei der auch sein Bruder anwesend war.

Am 27. Dezember kam S., die Tochter von H. J. Sie sollte bis 30.12. die Betreuung ihres Onkels übernehmen. Sie rief mich am 28.12. verzweifelt an und sagte, sie sei bei Onkel M. gewesen. Sie könne den Anblick nicht ertragen.
So besuchte ich ihn am 28. und 29.12.2021. Am 30.12.2021 war ich um 14.00 Uhr wieder bei M. Ich fragte: „Haben Sie Durst?“ Er nickte. Ich gab ihm zwei Teelöffel Wasser.
„Haben Sie Angst?“ Er verneinte deutlich. Er hielt meine Hand. Um 12.45 Uhr atmete er dreimal kräftig aus, der Druck an meiner Hand ließ nach.
Ich sagte: „Herr M.?“ - kein Zeichen. Betroffen blieb ich sitzen und schaute in sein friedliches Gesicht. Dann rollte ich ein Handtuch und legte es unter sein Kinn. Ich schloss seine Augen und öffnete das Fenster. Dann überbrachte ich die Nachricht im Dienstzimmer.
Schwester H. begleitete mich zum Verstorbenen und wir beteten ein Vater unser. Ich verließ das Seniorenheim und besorgte eine Rose, die ich dem Verstorbenen in die gefalteten Hände gab. Dann rief ich H. J. an. Er war unendlich dankbar und traurig – ich auch.
Die Verabschiedung fand im engsten Familienkreis statt.

Alltagsgeschichten von Sonja

Sonja ist schon viele Jahre Pflegerin auf einer Station mit dementen Bewohner*innen Sie sagte „Wenn mich unsere Bewohner*innen beim richtigen Namen rufen, dann weiß ich, dass ich schon viele Tage im Dienst bin“.
Wenn ich mich verabschiede, weil ich Urlaub habe, weint die Hälfte der Bewohner*innen.
Sonja stellt fest: „Die Menschen kommen und gehen. Aber die Zimmer haben immer die gleichen „Energien“.
Wir, als Pfleger*innen sind vielseitig im Einsatz: Friseur*in, Barkeeper*in, Reinigungskraft, Märchentante/onkel, Apotheker*in, Konfliktschlichter*in, Polizist*in, Koch oder Köchin, Schauspieler*innen und Verbindungsglied zur Außenwelt“
Sie erzählt folgende Geschichte:

Ein ganz normaler Nachmittag
An einem regnerischen Wochenende hatte Herr M. furchtbare Langeweile. Er wollte keiner Beschäftigung (spielen, vorlesen, fernsehen…), die ihm angeboten wurde, nachgehen.
Da Herr M. von Beruf Straßenkehrer war, gab ich ihm einen Besen in die Hand und sagte:
„Fürb halt de Boda wenn dar langwielig ischt“
Max nahm grantig den Besen in die Hand. Als ich nach einiger Zeit wieder vorbeikam, saß Max auf dem Sofa. Der Besen aber war nicht da und niemand wusste wo er sein könnte.
Max schaute mich unschuldig an.
Am Abend, als Ruhe eingekehrt war, suchte ich den Besen und fand ihn unter dem Sofa, kunstvoll nach hinten geschoben, so dass ihn niemand sehen konnte.
Im Alltag ist Max ein Bewohner, der unsere Hilfe braucht, wenn er einen Waschlappen halten sollte.

Die Gäste

Frau E. ist an Morbus Alzheimer erkrankt. Sie war viele Jahre im Gastgewerbe tätig. Heute hat Sie Besuch von imaginären Gästen. Sie lacht laut und bewirtet alle. Beim Kontrollgang lädt sie mich auch ein, mit ihr ein Glas zu trinken. Ich nehme das imaginäre Glas dankbar an und trinke es aus. Frau Erni fängt an zu lachen und Unverständliches zu plaudern, dann wieder ein Lachanfall – ich lache mit – Schauspielkunst dachte ich, arbeitete weiter und lachte dabei über mich selbst.

9. Quellenverzeichnis

- www.goldjahre.de › kostenlose-aktivierungen-beschaeftigungen-senior
- Gut leben im Alter. Auch mit Demenz | SingLiesel Verlag, https://www.singliesel.de
- https://tibs.at/content/wetter-und-ernteerfolg-vorhersagen-bauernregeln
- https://tips.at/mal-alt-werden.de/bewegungsspiele-fuer-/senioren
- https://www.hospiz.at/publikationen
- https://famigros.migros.ch/ ... /freizeittipps/musik-und-verse/weihnachtslieder
- https://mal-alt-werden.de/exklusiv-kreuzwortraetsel-tiere/
- https://plaudertisch.com/raetsel-fuer-senioren
- https://www.wz.de/panorama/einfache-gymnastikuebungen-die man-im-sitzen-machen-kann_aid-2590562
- https://savir-center.com/augentraining/
- https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_von_Bauernregeln
- https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven
- https://www.lieder-archiv.de/lieder_themen.html

10. Literatur

- Alojado Liederarchiv: Noten und Texte von Liedern aus 10 Jahrhunderten. Hochschule für Musik Freiburg
- Becker - Schmahl Irene: Therapiematerial Logopädische Praxis, Lebach
- Canacakis Jorgos: „Ich begleite dich durch deine Trauer“, Kreuz Verlag
- Wedde Giannina: „In deiner Weite lass mich Atem holen“ ‚Vier Türme Verlag
- Wedde Giannina: „In winterweißer Stille“, Vier Türme Verlag
- Döring Dorothee: „Sterben liebevoll begleiten“: Zu Hause, in der Klinik, im Altersheim oder Hospiz, Thalia Verlag
- Gassner-Briem, Adelheid: “ Fitness im Kopf“
- Grün Anselm: „Hab keine Angst und fürchte dich nicht „: Geborgen und getröstet in Zeiten der Unsicherheit, bene Verlag
- Hehle Monika“: ´s Ländlejohr“: Der Kinderführer zu Festen und Bräuchen in Vorarlberg.,Hecht Verlag
- Hospiz Österreich „Begleiten bis zuletzt“
- Kutter Erni: „Schwester Tod“: Weibliche Trauerkultur, Abschiedsrituale, Gedenkbräuche, Erinnerungsfeste, Kösel Verlag
- Renz Monika: „Hinübergehen“: Was beim Sterben geschieht, Herder Verlag
- Simma Elmar: „Wenn Gott uns heimführt“, Thalia Verlag