

10 Minuten Aktivierung - Herbst

Information zur Umsetzung:

Eine klassische 10 Minuten Aktivierung zum Thema Herbst. Eine kleine Sammlung von Ideen für die Aktivierung der unterschiedlichen Sinne.

Eckdaten zur Aktivierung:

Passt: Kurzaktivierung/ Einzelbetreuung

Inhalt: Idee

Dauer: Mini Aktivierung/ 10 Minuten Aktivierung

Schwierigkeit: Leicht

Bis Dann

Jacqueline Dethloff

Bloggerin von

- aktivierungen.blogspot.com
- ideenkalender.blogspot.com
- aktivierung-durch-maerchen.blogspot.com
- themenbingo.blogspot.com
- soziale-betreuung.blogspot.com

Herbst mit allen Sinnen

Eine 10-Minuten-Aktivierung für demenziell erkrankte Senioren zum Thema Herbst kann eine wunderbare Möglichkeit sein, die Sinne anzuregen und eine angenehme Atmosphäre zu schaffen. Hier sind unterschiedliche Idee:

Materialien zum Thema:

- Bilder von Herbstszenen oder Erntedankfesten
- Herbstliche Musik (Volkslied: Bunt sind schon die Wälder)
- Klassische Musik „Vier Jahreszeiten“
- Herbstliche Duftöle (z.B. Apfel, Baumdüfte, Rose oder andere Herbstblumen)
- bunte Herbstblätter (künstliche oder echte (echte kann man per Buchpresse trocken und dann laminieren, so diese so dauerhaft haltbar machen)
- Typische Herbstfrüchte: Bereich Obst (Trauben, Äpfel & Birne) oder Eicheln, Bucheckern und Kastanien
- Herbstpuzzle
- Herbstgedichte und Herbstgeschichten zum Vorlesen
- Modekatalog mit Herbstmode
- Vase und Herbstblumen für Blumenarrangement

Variante für den Ablauf – Begrüßung, eine Kurzaktivierung inkl. Austausch verbal oder nonverbal und Verabschiedung

Begrüßung und Einstimmung:

Beginnen Sie mit einer herzlichen Begrüßung und setzen Sie sich in einem gemütlichen Raum mit den Senioren oder besuchen den Senioren auf seinem Zimmer.

Visueller Sinn:

- Zeigen Sie Bilder von herbstlichen Szenen, Laubblättern, Erntedankfesten usw. und ermutigen Sie die Senioren, darüber zu sprechen, was sie auf den Bildern sehen und welche Erinnerungen diese Bilder hervorrufen.
- Zeigen Sie den Senioren Herbstblätter. Lassen Sie sie die verschiedenen Farben und Formen betrachten und versuchen Sie mit den Senioren die Blätter von hell nach dunkel farblich zu sortieren.
- Machen Sie mit den Senioren einen kurzen Herbstspaziergang im Freien. Lassen Sie sie die Farben und Düfte des Herbstes in der Natur erleben. Oder beobachten Sie Vögel, die im Herbst unterwegs sind, und sprechen Sie über die verschiedenen Vogelarten und ihre Rufe.
- Zeigen Sie herbstliche Kleidung und Accessoires, die die Senioren anfassen und anprobieren können. Oder schauen Sie sich mit den Senioren einen Herbstmode Katalog an.

- Zeigen Sie ein Kochbuch mit Bildern von herbstlichen Gerichten und bereiten Sie vielleicht ein Rezept daraus zu, während die Senioren zusehen und probieren.

Taktiler Sinn:

- Lassen Sie die Senioren echte oder künstliche Herbstblätter berühren und erkunden. Sie können auch verschiedene Texturen wie Kürbisse oder Stoffe mit herbstlichen Mustern bereitstellen.
- Legen Sie ein Herbstpuzzle auf den Tisch und fordern Sie die Senioren auf, es gemeinsam zu lösen.
- Stellen Sie weiche Decken oder Textilien in herbstlichen Farben zur Verfügung und lassen Sie die Senioren diese berühren und fühlen. Ermutigen Sie sie, die verschiedenen Texturen zu erkunden und zu beschreiben.
- Bringen Sie unterschiedliche Herbstfrüchte und ein Blatt des jeweiligen Baums mit, lassen Sie die Senioren die Herbstfrüchte zu den passende Blättern legen.
(Herbstfrüchte: Eichel, Kastanie, Buchecker, Apfel, Tannenzapfen usw.)
- Sammeln Sie herbstliche Materialien wie Blätter, Eicheln und Kastanien. Bieten Sie den Senioren an, eine Herbstcollage zu gestalten, bei der sie die Materialien aufkleben und fühlen können.

- Verstecken Sie verschiedene Herbstfrüchte wie Trauben, Äpfel und Birnen in einer Tasche. Die Senioren sollen die Früchte ertasten und anschließend probieren.
- Bereiten Sie mit den Senioren einen Obstsalat aus herbstlichen Früchten zu und lassen Sie die Senioren den Duft des frischen Obstes genießen, es probieren und darüber sprechen.
- Schauen Sie kurze Herbstfilme oder Diashows mit Herbstbildern an und sprechen Sie darüber.

Auditiver Sinn:

- Spielen Sie die Herbstmusik ab, wie das Volkslied: Bunt sind schon die Wälder und vielleicht wird auch mitgesungen.
- Verursachen Sie mit etwas Laub, das typische Raschel-Geräusche von Laub zu erzeugen, wenn man für Laub auf einem Weg geht.
- Lesen Sie herbstliche Gedichte oder Geschichten vor und lassen Sie die Senioren darüber sprechen.
- Klassische Herbstmusik, wie Vivaldis "Die vier Jahreszeiten," gemeinsam anhören.
- Hören Sie sich verschiedene Regen und Wasser Geräusche an und sprechen diese. (Was man hören)

Geschmackssinn:

- Eine herbstliche Leckerei wie ein Stück Zwiebel- oder Apfelkuchen anbieten.
- Reichen Sie den Senioren kleine Stücke von Herbstfrüchten, wie Apfelscheiben. Lassen Sie sie den Geschmack genießen und fragen Sie nach ihren Eindrücken und Erinnerungen.
- Schneiden Sie verschiedene Apfelsorten in Stücke und bieten Sie sie zum Probieren an. Diskutieren Sie die Unterschiede im Geschmack der Äpfel.
- Genießen Sie mit den Senioren eine herbstliche Teesorte.
- Gestalten Sie ein Herbstpicknick für drinnen, genießen Sie herbstliche Snacks und Getränke und hören Sie dabei herbstliche Musik.
- Wenn Ihre Senioren es gesund mögen, könnten Sie auch (geröstete) Kürbiskerne als Snack anbieten.
- Vielleicht kommen Sie ja auch an einen frischen Federweißer, diesen könnte Sie auch mit Senioren die Interesse haben, verkosten.

Geruchssinn:

- Lassen Sie verschiedene herbstliche Düfte, z. B. Apfel riechen. Lassen Sie die Senioren daran schnuppern und bitten Sie sie, zu beschreiben, was ihnen in den Sinn kommt.
- Gestalten Sie ein Duft-Memory mit verschiedene herbstliche Düfte. Die Senioren sollen die Düfte erkennen und die zwei passende Düfte finden.

Kreativität:

- Bringen Sie den Senioren unterschiedliche Herbstliche Blumen mit und bitten Sie die Senioren, ein kleines Herbstblumenarrangement in eine mit gebrachten Vase zusammenzustellen. Natürlich können Sie dabei helfen, bzw. es vor den Senior machen, wenn diese nicht mehr kann. Wobei man jederzeit auch an den Blumen auch mal riechen darf.
- Sammeln Sie Herbstblätter und helfen Sie den Senioren dabei, ein Mobile zu basteln. Das Mobile kann sich im Wind drehen und ein beruhigendes Geräusch erzeugen.
- Herbstliches Mandela Bild von Senioren ausmalen lassen.
- Basteln Sie herbstliche Kränze aus Blumen und Blättern und lassen Sie die Senioren an den Materialien riechen.

Abschluss und Gespräch:

Ermutigen Sie die zu betreuende Person, über ihre eigenen Herbst-Erinnerungen, Traditionen und Vorlieben zu sprechen.

Diese 10-Minuten-Aktivierung kann den Senioren eine angenehme Erfahrung bieten, ihre Sinne anregen und Erinnerungen wecken. Stellen Sie sicher, dass die Aktivierung auf die individuellen Bedürfnisse und Vorlieben der Teilnehmer zugeschnitten ist und dass sie in einer entspannten und unterstützenden Umgebung stattfindet.