

(sg) In jedem **alzheimeraktuell** stellen wir Ihnen Aktivitäten für Menschen mit Demenz in Form eines Lexikons vor. Sie können sowohl zuhause als auch in der Betreuungsgruppe angeboten werden. Dieses Mal widmen wir uns dem Buchstaben **G**.

Anregungen und Stichworte zur Aktivierung mit dem Buchstaben **G**



Garten	Schrebergarten, Geräte, Laube, Selbstversorgung mit Obst/Gemüse, Einwecken, Büsche, Bäume, Blumen, Unkraut, Schnecken/Läuse, Feste, Ernte, umgraben, pflanzen/säen ...
Geld	Verschiedene Währungen, Sparguthaben, Girokonto, Überweisung, Spardose, Weltspartag. Wer war in der Familie für die Finanzen zuständig? ...
Gold	Stabile Währung Goldbarren, Goldschmuck, Ehering, Ketten, Ohrringe, Goldgräber, Gold waschen, Vergoldung, Kirchen, Prunk, Zahngold ...
Geburt	Haben Sie Kinder und erinnern Sie sich an ihre Geburt? Wehen, Krankenhaus, Hausgeburt, Geburtshaus, Hebamme, Wochenbett, Stillen, Windeln, Schmerzen, unruhige Nächte ...
Geburtstag	Traditionen/Gewohnheiten, Feste, Lieder, Geburtstagskuchen, Lebenslicht, Geschenke, runde Geburtstage, Sekt zum Anstoßen, Kindergeburtstage ...
Gefühle	Früher als <i>Gemüt</i> bezeichnet, Gefühle beschreiben, Liebe, Freude, Mitleid, Furcht, Eifersucht, Ironie, Komik, Angst und Ärger. Was tun Sie bei bestimmten Gefühlen? (zum Beispiel: Lachen bei Freude, Weinen bei Traurigkeit, Schreien bei Wut, Zittern bei Angst, Trösten bei Mitleid), in den Arm nehmen ... Auch: Durst und Hunger, Schmerzen, Langeweile, keine Lust zu etwas, müde ...
Gewitter	Dunkle Wolken, Blitz, Donner, alte Regeln: <i>Buchen sollst du suchen, Eichen sollst du weichen</i> . Wie war es zuhause? Wir durften nicht baden, Stecker aus Steckdose ziehen, Blitzableiter, Verhalten bei Gewitter (selbst nicht die höchste Erhebung sein, nicht unter Bäume stellen, kein Kontakt zu Metall/Fahrrad, flach auf den Boden hocken, nicht ins Wasser gehen, lieber hüpfen als laufen) ...
Gewässer	Flüsse und Seen, Elbe, Rhein, Donau, Isar, Saar, Bodensee, Schluchsee, Titisee, Chiemsee, Tegernsee, baden, Boot fahren, Flusskreuzfahrt, Schlauchboot, Kanu ...
Gebirge	Alpen, Erzgebirge, Schwarzwald, Feldberg, Harz, Bayerischer Wald, Taunus, wandern, Alm, Weiden, Hütten zum Einkehren ...
Gänse	Zugvögel, Mastgans, schnattern, Weihnachtsgans, Lied »Fuchs, du hast die Gans gestohlen«, Ausspruch »Du dumme Gans«, Märchen »Die goldene Gans«, »Die Gänsemagd« ...
Grieß, Grütze, Graupen	Entengrütze auf dem Wasser, Armeleute-Essen: Graupensuppe, Grießbrei, Grützwurst, Grießnockerln, rote Grütze ...
Gute-Nacht-Geschichten	Sandmann, Märchen, Kindern vorlesen, Abendgebet, Lieder singen, freie Geschichten ausdenken/erzählen, zu Bettgeh-Rituale ...
Geduld	Ruhiges, beherrschtes Ertragen von Dingen, die unangenehm oder langwierig sind, warten können, eigene Bedürfnisse zurückstellen, Geduld zu haben, fällt manchmal schwer. Aussprüche »Nur net hudle«, <i>gut' Ding will Weile haben, eins nach dem anderen, am Ende wird alles gut</i> ...
Glauben	Religionen, Abläufe in der christlichen Kirche (Liturgie), Gottesdienst, beten, Glaubensbekenntnis, Bibel, geistliche Lieder, Glaubensgemeinschaften, Kloster, Mönche und Nonnen, Diakonissen ...
Getreide	Hafer, Gerste, Weizen, Roggen, Dinkel, Mehl, Müller und Mühle, Brot backen, Lieblingsbrot, Getreideernte, Mähdrescher, Garben, Erntefest, Scheunen ...
Gewichte/ Gewicht	Erinnern Sie sich an die Gewichte beim Einkaufen? Waage in der Küche und im Bad. Übergewicht oder Untergewicht, was kann man tun? Diäten: keine Kohlenhydrate, kein Zucker, kein Fett, Brigitte-Diät, »FDH«, Intervallfasten, Fasten, Paleo-Diät: Erlaubt ist alles, was unsere Vorfahren vor tausenden von Jahren schon jagen, sammeln, pflücken und fischen konnten. Gewichtheben als Sport ...
Gesetz und Gericht	Paragrafen, Bürgerliches Gesetzbuch, Strafgesetzbuch, Richter, Staatsanwalt, Gericht, Anwalt, Gefängnis, Geldstrafe, Bewährung, Strafzettel, Gerichtsvollzieher ...
Genuss	Positive Sinnesempfindung, körperliches/geistiges Wohlbefinden, wird individuell erlebt. Essen und Trinken, Lesen, Massage, Musik, Ausstellungen, Bilder, Reisen, Natur, Entspannung ...



Aus der Praxis – für die Praxis

Aktivitätenlexikon | G wie *Gestirne* und *Galaxien*



Sternwarte auf der Uhlandshöhe.



Erde und Mond.



Die Besatzung von Apollo 11.

G wie *Gestirne* und *Galaxie*

An einem Nachmittag unterhalten wir uns in unserer Betreuungsgruppe in Stuttgart-Birkach über Gestirne und Galaxie. Anlass ist das 50-jährige Jubiläum der ersten **Mondlandung**.

Wir erinnern uns an das *Sonnensystem*, unseren schönen Planeten *Erde* und an die funkelnde *Milchstraße*. Eine Teilnehmerin berichtet von einem Ausflug in die *Sternwarte* auf der Stuttgarter Uhlandshöhe, durch die man bei klarem Nachthimmel viele Sterne sehen kann.

Ein Gast summt spontan das Lieblingslied seiner Familie: »Weißt du, wie viel' Sternlein stehen...«

Gemeinsam erinnern wir uns an **Planeten**: unsere **Erde**, die auch der blaue Planet genannt wird, *Saturn*, *Pluto*, *Merkur*, *Venus*, der rote Planet *Mars*, *Jupiter*, *Saturn*. Mit Hilfe eines Lexikons finden wir auch noch *Uranus* und *Neptun*. Viele Gäste saßen im Juli 1969 vor dem Fernseher oder vor dem Radio, um bei der Mondlandung »dabei« zu sein. Der erste Astronaut auf dem Mond hieß *Neil Armstrong* und die Raumkapsel *Apollo*.

Der **Mond** ist uns allen am besten »bekannt«. Wer erinnert sich nicht gerne an Vollmondnächte – außer den Schlafwandlern, wirft eine Dame ein. Ein faszinierender Himmelskörper, welcher in 28

Tagen die Erde umkreist, ab- und zunimmt und manchmal nicht zu sehen ist. Der Mond hat auch Auswirkungen auf die Gezeiten. Eine Dame erinnert sich an ihren Urlaub an der Nordsee, an Ebbe und Flut. Für manche Menschen ist der Mondkalender wichtig für ihren Alltag. Eine Dame berichtet vom Umtopfen der Pflanzen oder vom Besuch beim Friseur, wenn der Mond einen bestimmten Stand hat.

Es gibt schöne Lieder über den Mond, die wir in unserer Runde gleich anstimmen: »Der Mond ist aufgegangen«, »Guter Mond, du gehst so stille« und den Schlager »Der Mann im Mond« von *Gus Backus*. Zum Schluss hören wir die *Mondscheinsonate* von Ludwig van Beethoven.

Nun betrachten wir bekannte **Sternbilder** und **Sternzeichen**: *Großer und Kleiner Wagen*, auch *Großer und Kleiner Bär* genannt. Ein Herr erzählt von seinem Sternzeichen, er ist ein Wassermann. Anhand einer Geburtstagsliste der Gäste und Betreuer finden wir das Sternzeichen jedes Einzelnen heraus. Für einen Herrn ist das gar nicht von Bedeutung, andere Gäste lesen gerne ihr Horoskop.

Danach hören wir das erste Kapitel des Märchens *Peterchens Mondfahrt* von *Gerdt von Bassewitz*. Es handelt von den Abenteuern des Maikäfers *Herr*



Sternenhimmel.

Sumsemann, der zusammen mit den Menschenkindern Peter und Anneliese zum Mond fliegt, um von dort sein verlorengangenes sechstes Beinchen zu holen.

Am besten in der *Galaxie* finden die Gäste die **Sonne**, sie weckt positive Gefühle. Ein Herr berichtet von der Wärme, welche er genießt; eine Dame meint: »Wir brauchen die Sonne zum Leben und für unsere Pflanzen.« Eine andere Besucherin berichtet vom Erlebnis des *Sonnenuntergangs*. Besonders das Farbenspiel hat sie beeindruckt. Den *Sonnenaufgang* dagegen haben nur wenige Gäste erlebt. Spontan wird der Kanon »*Vom Aufgang der Sonne, bis zu ihrem Niedergang...*« angestimmt.

Eine bekannte Redewendung fällt den Gästen ein: *Mach es wie die Sonnenuhr, zähl die heiteren Stunden nur.*

Zur Dekoration steht heute auch noch ein großer Strauß mit **Sonnenblumen** auf dem Tisch. Dies motiviert uns alle, mit Wasserfarben eine Sonnenblume in eigener Gestaltung und mit den gewünschten Farben zu gestalten. Es sind wunderschöne, individuelle Bilder entstanden.



Sonnenuntergang.

Sprichwörter und Redewendungen mit G

- Guter Rat ist teuer.
- Große Dinge werfen ihren Schatten voraus.
- Glücklich ist, wer vergisst, was nicht mehr zu ändern ist.
- Glück im Spiel, Pech in der Liebe.
- Gleich und gleich gesellt sich gern.
- Geteiltes Leid ist halbes Leid.
- Geteilte Freude ist doppelte Freude.
- Gegensätze ziehen sich an.
- Gegessen wird, was auf den Tisch kommt.
- Geld regiert die Welt.
- Gelegenheit macht Diebe.
- Geht ab wie Schmidts Katze.
- Geld stinkt (nicht).
- Ganz oder gar nicht.
- Guten Rutsch.
- Geiz ist geil.



Ideen zur Beschäftigung
im Spätsommer und Herbst

Rund um den *Apfel*

Lied zur Einstimmung

In meinem kleinen Apfel

(Melodie von Wolfgang Amadeus Mozart)

In meinem kleinen Apfel,
Da sieht es lustig aus:
Es sind da drin fünf Stübchen,
Grad wie in einem Haus.
In jedem Stübchen wohnen
Zwei Kerne schwarz und fein,
Die liegen drin und träumen
Vom lieben Sonnenschein.
Sie träumen auch noch weiter
Gar einen schönen Traum,
Wie sie einst werden hängen
Am lieben Weihnachtsbaum



Erinnerungen an die Apfelernte

- Im Garten, an der Spalierwand, auf der Obstwiese ...
 - Schütteln der Äpfel, Apfelbrecher, schwere Jutesäcke oder Netze, Lagerung der Äpfel in Kisten, Steigen, Lagerung im Keller ...
- Alte Apfelsorten wie Goldparmäne, Brettacher, Gravensteiner, Renette, Cox Orange, Geheimrat Dr. Oldenburg, Gewürzluiken, Ingrid Marie, James Grieve, Boskop, Zabergäu ...
- Das »Pfpöpfen« wurde früher auch gerne von Hobbygärtnern durchgeführt. Ein Baum hatte manchmal verschiedene Sorten.
- Ein Geschmackserlebnis ist das Probieren von alten und neuen Apfelsorten. Früher gab es auf Reisen oder für die Schulpause in einer Dose, natürlich mit dem Schälmesser, geschnittene »Apfelschnitze«. Später hielt in mancher Küche der moderne Apfelschneider und der Apfelentkerner Einzug.
- Der Apfel ist sehr vielseitig in der Küche verwendbar. Wer erinnert sich nicht gerne an Apfelküchle, Apfelmus, Apfelkuchen, Apfelbrot, nicht zu vergessen Apfelsaft, Apfelmus und auch der Apfelwein.



Eine schmackhafte

Idee: getrocknete Apfelringe

- Äpfel waschen und schälen.
- Aus jedem das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher herausnehmen.
- Alle Äpfel in etwa 1 cm dicke Ringe schneiden.
- Pergamentpapier auf die Einschieberoste des Backofens legen, darauf die Apfelringe verteilen und bei geringer Temperatur sowie leicht geöffneter Backofentür trocknen.
- Damit die Apfelringe lange haltbar bleiben, werden sie in gut schließende Gläser gefüllt.



Bekanntes Sprichwort

»Ein Apfel am Tag,
dem Doktor kein Plag.«

»An apple a day
keeps the doctor away.«

Gedicht zum Abschluss

Das Kind mit dem Gravensteiner

Ein kleines Mädchen von sechs, sieben Jahren,
Mit Kornblumenaugen und strohgelben Haaren,
Kommt mit einem Apfel gesprungen,
Hat ihn wie einen Ball geschwungen,
Von einer Hand ihn in die andre geflitzt,
Dass er blendend im grellen Sonnenlicht blitzt.

Sie sieht im Hofe hoch aufgetürmt
Einen Holzstoß und ist gleich hingestürmt.
Und wie ein Kätzchen, katzenleicht,
Hat sie schnell die Spitze erreicht,
Und hockt nun dort und will mit Begehren
Den glänzenden, goldgelben Apfel verzehren.

Da, holterdipolter! pardau! pardau!
Bricht zusammen der künstliche Bau.
Wie bei Bergrutsch und Felsenbeben
Haben Bretter und Scheite nachgegeben;
Wie alle Neun im Kegelspiel,
So alles übereinander fiel.



Die Leute im Hofe haben's gehört
Und laufen hin entsetzt und verstört;
Die Mutter liegt ohnmächtig, Gott erbarm',
Einem raschen Nachbarn im hilfreichen Arm.
Nun geht's ans Räumen der Trümmer von oben,
Vorsichtig wird Stück für Stück gehoben,
Vorsichtig geht's weiter in dumpfem Schweigen,
Der Atem stockt: Was wird sich zeigen?
Da – sitzt in einer gewölbten Halle
Das lächelnde Kind wie die Maus in der Falle,
Hat schon vergessen den Purzelschrecken,
Und beißt in den Apfel und lässt sich's
schmecken.

Detlev von Liliencron
(1844 – 1909)

