

Aus der Praxis – für die Praxis

## Aktivitätenlexikon | Q

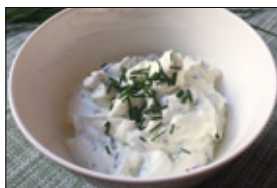
(sg) In jedem **alzheimeraktuell** stellen wir Ihnen Aktivitäten für Menschen mit Demenz in Form eines Lexikons vor. Sie können zuhause, in der Betreuungsgruppe, in der Tagespflege, in ambulant betreuten Wohngemeinschaften oder im Heim angeboten werden. Dieses Mal widmen wir uns dem Buchstaben **Q**.

## Q wie Allerlei rund um den Buchstaben Q

(sg) Die Gäste der Stuttgarter Betreuungsgruppe Birkach unterstützen immer tatkräftig bei Ideen zur Beschäftigung und Aktivierung nach dem Alphabet. Heute sind wir beim Buchstaben **Q** angelangt.

»Q?«, fragt ein Herr, »da fällt mir spontan nix ein.« Etwas ratlos schauen wir uns in der Runde an und beschließen, auf unserem Flipchart Wörter mit Q zu sammeln: Quak, quasi, Querulant, Quacksalber, Quote, Quelle, querig sein, Quark, Quitte, Qualle, Qualität, Quelle, quer, Quadratmeter, Querflöte, Querdenker, Quittung...

Wir sind sehr stolz auf unser Ergebnis und unterhalten uns angeregt über einige Begriffe. Eine Dame berichtet ausführlich über ihre herrlichen Urlaube auf der Nordseeinsel Amrum und die vielen »Bekanntschaften« mit den *Quallen*. »Mich hat eine Feuerqualle auf Mallorca erwischt«, erzählt ein Herr. »Das hat sehr weh getan und war für viele Stunden ein unangenehmes Gefühl. Ich wollte eigentlich nie wieder ins Wasser gehen, aber es war draußen so heiß und das Wasser verlockend.«



»Mein Lieblingsgericht sind Pellkartoffeln und Kräuterquark«, erzählt eine Dame. »Das würde ich so gerne mal wieder essen.« Eine Dame berichtet von ihren Einkäufen im *Quelle*-Katalog. Sie hat dort immer ihre Kleidung gekauft,

weil sie diese in Ruhe daheim anprobieren konnte.

»Keiner guckt in die Kabine und dreht mir was an, was mir eh nicht steht«, bemerkt sie mit einem Lächeln im Gesicht.

Einige Gäste waren früher mit der Familie und Freunden wandern und haben sich an einer frischen Bergquelle erfrischt. Gemeinsam überlegen wir, wo die *Quelle* unseres Neckars ist, nämlich im Schwenninger Moos im Schwarzwald. Auch die Donau hat ihre Quelle im Ländle, in Donaueschingen.

Eine Dame erinnert sich an das Wort *quasi*. »Das wird heute selten benutzt«, bemerkt sie.

»Ich habe früher viel *gequalmt*«, erzählt ein Herr. »Meine Frau hat immer geschimpft, da ich die ganze Wohnung *verqualmt* habe«. »Da hat sie vollkommen recht, das stinkt ja auch gewaltig«, wirft eine Dame ein. Alle Gäste lachen und erzählen von ihren, zum Teil heimlichen Erfahrungen mit Zigaretten oder Zigarren.

Gemeinsam denken wir uns an die Schulzeit auf der weiterführenden Schule zurück. Wer in der sechsten Klasse die Schulbank drückte, war in der *Quinta*, danach wurde man in die *Quarta* versetzt.

»Meine Kinder dürfen mich zurzeit nicht besuchen; sie sind in *Quarantäne*, sagt meine Tochter«, berichtet eine Teilnehmerin. »Wann hört die Zeit endlich auf, dass wir immer so einen Lappen vor dem Gesicht tragen müssen«, schimpft eine Dame. Es wird doch immer wieder über Corona gesprochen, auch wenn manche Gäste sich nicht mehr an die genauen Umstände erinnern.

Zum Abschluss spielen wir über das Senioren-Tablet »Dalli Klick« und erinnern uns an den *Quizmaster* Hans Rosenthal, der bei besonders guten Leistungen »Spitze« gerufen hat und dabei in die Höhe gehüpft ist. Bevor wir auseinander gehen, erinnern wir uns an



das bekannte Kinderlied »Heut ist ein Fest bei den Fröschen am See, Ball und Konzert und ein großes Diner. *Quak, quak, quak...*«



## Anregungen/Stichworte zur Aktivierung mit dem Buchstaben **Q**

- Quadrat** Erinnerungen an den Mathematik-Unterricht; kleine Faltarbeiten mit einem Quadrat aus Papier, Bildkollage aus bunten Quadraten; Schokolade (Ritter Sport) aus Waldenbuch genießen, Besuch im Museum Ritter; wie viele Quadratmeter hatte die erste Wohnung/Haus ...
- Qualität** Was ist Qualität? Bei welchen Dingen achten Sie auf Qualität: Kleidung, Essen, Auto...? ...
- Qualle** Bilder von Quallen zeigen, Erinnerungen an den Urlaub an der Nordsee, Ostsee, Mittelmeer; Berührung durch eine Qualle: Schmerzen, Brennen auf der Haut. Was kann man zur Linderung tun? ...
- Quark** Auf bayrisch: Topfen; Unterschied Magerquark/Speisequark; bekannte Rezepte: Käsekuchen, Topfentorte, Quarkstrudel, Quarkspeise mit Früchten, Pellkartoffeln mit Kräuterquark, als Brotaufstrich mit Marmelade, Quarkstollen. Quark als Heilmittel: Wickel zur Kühlung bei Fieber, Verstauchungen, Sonnenbrand, Bluterguss ...
- Quelle** Gebirgsquelle, erfrischendes Wasser auf einer Wanderung; Quelle von Neckar, Rhein, Elbe, Donau (Brigach und Breg bringen die Donau zu Weg); heiße Quellen (Thermalbad, Kur, Anwendungen); Wer erinnert sich an den Quelle-Katalog und die Einkäufe per Postpaket? ...
- Quitte** Frucht im Garten; Gelee oder Saft aus Quitten probieren, bekannte Hausfrauen-Rezepte ...
- Quiz** Erinnerungen an bekannte Sendungen im Fernsehen: *Dalli Dalli* mit Hans Rosenthal, *Der große Preis* mit Wim Thoelke, *Am laufenden Band* mit Rudi Carrell; Quiz zu verschiedenen Aktivierungsthemen ...
- Städte mit Q** Quedlinburg, Quickborn, Quakenbrück (Deutschland), Quebec (Kanada); Bilder zeigen, mit dem Finger auf der Landkarte reisen ...



Über 1.000 Jahre zählt die Stadt Quedlinburg mit ihren Gebäuden aus allen Stilepochen, darunter über 2.000 Fachwerkhäuser. Sie wurde 1994 zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt. Aus diesem Anlass gab die Deutsche Bundespost eine Briefmarke heraus.

## Sprichwörter und Redewendungen mit **Q**

- **Quantität** ist nicht **Qualität**
- **Qualität** hat ihren Preis
- Wer zur **Quelle** will, muss gegen den Strom schwimmen
- An der **Quelle** sitzen
- So ein **Quacksalber**
- Komm mir nicht in die **Quere**
- **Quadratisch**, praktisch, gut
- Sie/er ist echt eine **Quasselstrippe**
- So ein **Quatsch** – wer's glaubt wird selig
- Da geht alles **querbeet**
- Im **Quadrat** springen
- Ein **Quälgeist** sein
- Die **Quittung** für etwas bekommen
- Ein **Quäntchen** Glück haben
- **Quirlich** sein

Einfache Rezepte  
für Menschen mit Demenz  
**Quarkauflauf  
mit Kirschen**  
für zwei bis vier Personen



**Man braucht**

- Rührschüssel
- Löffel | Schneebesen
- Auflaufform | Topflappen
- Backofen auf 160° C vorheizen



**Zutaten**

- 250 g Quark | 2 Eier | 250 ml Milch
- 1 Päckchen Puddingpulver
- 2 EL Vanillezucker | 2 EL Zucker
- 500 g Kirschen | etwas Butter



**Schritt 1**

- Eier in der Rührschüssel mit dem Schneebesen verquirlen



**Schritt 2**

- Quark, Zucker, Vanillezucker und Puddingpulver hinzugeben
- Alles gut zu einem glatten Teig verrühren



**Schritt 3**

- Auflaufform mit der Butter gut einfetten



**Schritt 4**

- Die Teigmischung in die Auflaufform einfüllen



**Schritt 5**

- Die entsteineten Kirschen auf der Teigmischung gleichmäßig verteilen



**Schritt 6**

- Im Backofen bei 160° C ca. 1 Stunde goldgelb backen
- Danach die Auflaufform mit Hilfe der Topflappen vorsichtig aus dem Ofen holen



**Schritt 7**

- Etwas abkühlen lassen
- In Portionsgrößen auf Teller anrichten und servieren

**Guten Appetit!**

*Aus der Praxis – für die Praxis*

## Der Osterbrunnen – eine alte Tradition

Wenn man in der Osterzeit einen Spaziergang in einer eher ländlichen Gegend macht, trifft man häufig auf geschmückte Brunnen oder Wasserquellen. Sie sind verziert mit Tannenzweigen, Girlanden, Blumen, bunten Bändern und vielen verzierten und gefärbten Ostereiern. Mit dem Schmücken des Brunnens wird die Dankbarkeit für ausreichend gutes, sauberes Wasser zum Ausdruck gebracht. Wasser ist ein wichtiges Lebenselixier, das zeigt auch die Wasserweihe in der Osternacht. Der erste Brunnen wurde 1909 in Aufseß im Frankenland erwähnt. Den größten Osterbrunnen kann man in Bieberbach in der Fränkischen Schweiz bestaunen. Viele Urlauber erfreuen sich an diesen Kunstwerken.

### Wir basteln einen Osterkranz...

In der Betreuungsgruppe Stuttgart-Birkach haben wir leider keinen Osterbrunnen. Gemeinsam gestalten wir daher Kränze aus Ostereiern, zum Aufhängen oder als Tischschmuck. Dazu benötigt man:

- Eier aus Styropor | Draht | Pinsel | Aufhängerband
- Verschiedene Malfarben (Acryl oder Gouache)
- Holzspieß (zum einfacheren Bemalen der Eier)
- Stricknadel o. Ä., um die Eier (vor dem Bemalen) mit Löchern zum Durchziehen des Drahts zu versehen. Dabei benötigen die Gäste Unterstützung.

Wir sind alle sehr stolz auf unseren ersten Kranz, und er bekommt einen Ehrenplatz.



2001 wurde der Osterbrunnen im fränkischen Bieberbach mit 11.108 handbemalten Eiern geschmückt.

### ... und machen einen Eierlikör

Nach getaner Arbeit gönnen wir uns ein Gläschen Eierlikör, heute mal ohne Alkohol! Dazu brauen wir:

- 4 frische Eier
  - 200 g Puderzucker | 1 EL Vanillezucker
  - 250 ml fettarme Milch | 200 ml Sahne
- So geht' s:
- Die Eier in eine Metallschüssel aufschlagen und mit dem Schneebesen oder Handrührgerät gut verrühren. Danach alle weiteren Zutaten hinzufügen, bis diese gut vermischt sind.

- Parallel Wasser in einem Topf zum Köcheln bringen. Die Metallschüssel mit der Mischung auf den Topf stellen und den Eierlikör solange über dem Wasserbad (70°C) aufschlagen, bis er cremig ist. Noch fünf Minuten bei gleicher Temperatur weiter-rühren. Füllen Sie den fertigen Likör in



sterile Flaschen und lagern diese im Kühlschrank. Genießen Sie den Likör ganz rasch, denn er ist gekühlt nur etwa zwei Wochen haltbar. Auf Ihr Wohl – **ein frohes und sonniges Osterfest!**

Infomaterial der AGBW

## Unser Angebot für Sie

Die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. | Selbsthilfe Demenz bietet gut verständliches und meist kostenfreies Infomaterial zu allen Fragen rund um die (Alzheimer)Demenz. Unter

• [www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de)

→ **Infoservice** → **Infomaterial**

sind alle diese Materialien detailliert beschrieben; dort können Sie ganz einfach und direkt bestellen. Gerne nehmen wir Ihre Bestellung auch telefonisch oder per Mail entgegen:

- Telefon 07 11 / 24 84 96-60
- [bestellung@alzheimer-bw.de](mailto:bestellung@alzheimer-bw.de)

Hier eine Auswahl:



- Verständniskärtchen für Menschen mit beginnender Demenz und pflegende Angehörige
- Infokarte »Demenz-Beratungstelefon« – so erreichen Sie uns
- Flyer »Demenzberatung« über unser landesweites Beratungsangebot
- Angehörigenratgeber »Begleiten ins Ausland« – 96 Seiten kompakte Information
- Leporello »Ich lebe mit einer Demenz«
- Checkliste »Demenz in meiner Familie – Was nun, was tun...?«
- Broschürenreihe »Ich lebe mit einer Demenz« für Menschen mit beginnender Demenz → Seite 7
- Broschüre »Ich will nach Hause – vom Hin- und Weglaufen« – Überblick und Tipps für Angehörige → Seite 10



Aktuelle Nachrichten der

Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.

## alzheimeraktuell

Heft 97 | Ausgabe 01/2022 | März

**Herausgeber**

**Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.** |

*Selbsthilfe Demenz (AGBW)*

Friedrichstraße 10 | 70174 Stuttgart (Mitte)

Telefon 07 11 / 24 84 96-60

[info@alzheimer-bw.de](mailto:info@alzheimer-bw.de) | [www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de)

V.i.S.d.P. Ute Hauser, Geschäftsführerin

**Redaktion**

Sabine Fels (*sf*) | Ute Hauser (*uh*) | Oliver König (*ok*)

**Redaktionelle Beiträge**

Susanne Gittus (*sg*) | Saskia Gladis (*sag*)

Sabine Hipp (*sh*) | Cathleen Todten (*ct*)

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwangsläufig die Meinung der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg wieder. | Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe und eingesandte Artikel zu kürzen.

**Gestaltung**

Visuelle Gestaltung | Brigitte Ruoff | Stuttgart

**Bildnachweis**

Titel + 8/9: »em«faktor | 3 links privat | 22/23 links unten Saskia Pajot

10/11 links/14 rechts/15/Rückseite Inga Knopp-Kilbert ||

Pixabay: 5 stux | 20 links nicoletta 73 ||

Adobe Stock/Fotolia: 3 rechts bettina sampl | 11 rechts Patrick-Pazzano | 12 Peter Atkins | 16 Robert Kneschke | 16 Robert Kneschke | 17 links alephnull | 17 Mitte Alexey Klementiev |

17 rechts Tyler Olson | 18 spuno | 23 oben electriceye | 24/25 rudie ||

Wikipedia/commons.wikimedia.org:

6 Rosenzweig/CC-BY-SA-3.0,2.5,2.0,1.0 | 20 rechts Holger Gröschel/

CC-BY-SA-2.0-DE | 21 oben Ernst Heinrich Philipp August Haeckel

1919/Kunstformen der Natur | 21 unten Deutsche Post AG 1994/

Michel-Katalog-Nr. 1765 | 23 oben User:Alma/CC-BY-SA-3.0

23 unten Sebastian Koppehel/CC-BY-4.0 | 26 rechts unten Tuxyso/

Wikimedia Commons/CC-BY-SA-3.0 ||

Alle weiteren Fotos © bei den AutorInnen oder der AGBW.