



Natali Mallek | Annika Schneider

Kurzaktivierungen ohne Material

Last-Minute-Ideen
für den

SOMMER



SingLiesel



Satz: Martin Janz, Freiburg i.Br.

Umschlaggestaltung: Martin Janz, Freiburg i.Br.

Druck: FINIDR, Czech Republic

ISBN 978-3-948106-65-2

© 2024 SingLiesel GmbH, Karlsruhe

www.singliesel.de

Bildnachweise: shutterstock.com; Mohnblumen S. 86 © Oliver Szell

Alle Kurzaktivierungen in diesem Buch sind aus der Praxis entstanden und vielfach erprobt. Bitte vergessen Sie nicht, dass jeder Mensch seine spezielle Tagesform und seine einzigartige Biografie mitbringt, die Sie berücksichtigen müssen. Nicht jede Übung oder jedes Spiel passt für jeden. Die Autorinnen und der Verlag haften nicht für etwaige Personen- oder Sachschäden.

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Dies betrifft auch die Vervielfältigung und Übertragung einzelner Textabschnitte, Zeichnungen, Bilder oder Aufnahmen durch Verfahren wie Speicherung, Übertragung auf Papier oder unter Verwendung elektronischer Systeme.

Natali Mallek | Annika Schneider

Kurzaktivierungen ohne Material

Last-Minute-Ideen
für den Sommer

Inhalt

| | |
|---------------------------------------|----|
| Einleitung | 6 |
| Aufbau der Kurzaktivierungen | 8 |
| Aprikosen | 13 |
| Badeanzug | 17 |
| Boot | 20 |
| Eis | 24 |
| Fische | 29 |
| Frösche | 32 |
| Gänseblümchen | 35 |
| Grill | 40 |
| Grillen und Zikaden | 44 |
| Gurken | 48 |
| Himbeeren | 52 |
| Honig | 56 |
| Hummeln | 61 |
| Kirschen | 65 |
| Libellen | 68 |
| Löwenzahn und Pusteblume | 73 |

| | |
|---------------------------|-----|
| Marmelade | 77 |
| Melonen | 81 |
| Mohnblumen | 86 |
| Möwen | 90 |
| Muscheln | 94 |
| Paprika | 98 |
| Picknick | 102 |
| Rollschuhe | 105 |
| Rosen | 110 |
| Saft | 114 |
| Schwalben | 118 |
| Sonne | 123 |
| Tomaten | 128 |
| Zelt | 132 |
| Über die Autorinnen | 136 |

Aufbau der Kurzaktivierungen

Die Kurzaktivierungen bzw. Kurzbegegnungen zu den vier Jahreszeiten sind immer gleich aufgebaut. Dadurch schaffen Sie in Ihrer Arbeit einen ritualisierten Ablauf und nutzen die Struktur, um Vertrauen zu stärken und Sicherheit zu schenken. Wie bei allen Anregungen, die wir entwickeln, handelt es sich um Vorschläge, die mit Empathie und Einfühlungsvermögen an die individuellen Menschen, mit denen Sie arbeiten, angepasst werden müssen und sollen. Auch wenn sich Krankheitsbilder und Ressourcen oft ähneln, sind die Situation, die Tagesstimmung und individuelle Faktoren immer wieder neu. Scheuen Sie sich also nicht davor, von den Vorschlägen abzuweichen und diejenigen Anregungen herauszugreifen, die für Sie, die Menschen, mit denen Sie arbeiten, und die Situation passen.

Die Haltung

Die Kurzbegegnung ist eine wunderbare Möglichkeit, mit den Menschen in Kontakt zu kommen. Dieses In-Kontakt-Kommen, die Begegnung auf Augenhöhe und das Miteinander, ist auch das Hauptziel der Kurzaktivierungen, die wir in diesem Buch vorstellen. Durch gemeinsam verbrachte Zeit und geteilte Erinnerungen ist es möglich, die Beziehung zu stärken. In der Hektik des Alltags die richtige Haltung einzunehmen und aufrechtzuhalten, kann anstrengend sein. In der Praxis ist es daher hilfreich, sich die Grundpfeiler einer vertrauensbildenden, annehmenden Haltung bewusst zu machen.

Respekt hilft uns, die persönlichen Ressourcen und Lebensleistungen der Menschen zu sehen und persönliche Grenzen zu respektieren. Bei einer Kurzbegegnung handelt es sich immer nur um ein Angebot und Angebote können auch abgelehnt werden. Professionalität hilft uns, die Reaktionen der Menschen richtig einzuordnen.

Einfühlungsvermögen brauchen wir, um die Perspektive der Menschen einzunehmen, mit denen wir arbeiten. Manche können sich verbal gut mitteilen, bei

anderen sind wir allein auf unsere Beobachtungsgabe angewiesen. Hilfreich ist es, wenn wir unsere Wahrnehmungen auch mit den Kolleginnen und Kollegen besprechen, denn mehrere Perspektiven ermöglichen einen ganzheitlicheren Blick.

Geduld ist ein integraler Bestandteil bei der Arbeit mit Menschen. Wenn wir mit pflegebedürftigen Menschen und Menschen mit demenziellen Erkrankungen arbeiten, wird sie noch wichtiger. Nur wenn wir unserem Gegenüber ausreichend Zeit geben, Reize wahrzunehmen und darauf zu reagieren, können wir ein Gefühl dafür entwickeln, was wir mit unserem Angebot erreichen.

Das Zeitmanagement

In der Praxis ist der Grund für eine Kurzaktivierung häufig, dass eine Einzelbetreuung noch „erledigt“ werden muss und vom Arbeitstag nicht mehr viel übrig ist. Das ist völlig verständlich und ein durchaus legitimer Grund, eine kurze Begegnung durchzuführen. Trotzdem ist es in der Praxis schwieriger, die zuvor beschriebene Haltung einzunehmen und sich selbst und dem Menschen, mit dem man arbeitet, genug Raum zu geben, wenn die Kurzbegegnung ungeplant unter Zeitdruck stattfindet. Wir möchten aus diesem Grund ein starkes Plädoyer dafürhalten, auch Kurzbegegnungen zu planen und die dafür benötigte Zeit realistisch einzuschätzen. Wenn Sie beispielsweise in einer Einrichtung der Altenhilfe arbeiten, bieten Sie die Kurzaktivierung meistens nicht nur einem Menschen an. Außerdem benötigen Sie hinterher auch noch Zeit, um die durchgeführte Begegnung zu dokumentieren. Mit einer Planung, die diese Punkte berücksichtigt, sind Sie in der Kurzbegegnung entspannter, und das kommt sowohl Ihnen zugute als auch den Menschen, mit denen Sie arbeiten.

Der Ablauf

Die Ideen für die kurzen Begegnungen in diesem Buch können sowohl für Einzelbegegnungen als auch in der Gruppe genutzt werden. Sollte an irgendeiner Stelle der Umsetzung das Gespräch einfach locker fließen und die Kommunikation von Mensch zu Mensch entspannt ohne weitere Anregungen auskommen: Perfekt!

Badeanzug



Am Badesee

Der neue Badeanzug gefiel Christina unglaublich gut. Er saß wie angegossen und war genau das richtige Kleidungsstück, um sich im kühlen Nass des Badesees zu erfrischen. Vorsichtig ging sie auf dem steinigen Ufer auf den See zu. Dann hatte sie das Wasser erreicht. Es war nicht so kalt, wie sie gedacht hatte. Fast sanft umspülte es ihre Füße, während sie Schritt für Schritt in den See hineinging. Dann war sie tief genug, um die ersten Schwimmzüge zu wagen. Das kühle, frische Nass, das ihren Körper umschloss, die angenehm warme Sonne, die vom Himmel auf sie herabschien – so fühlt sich Freiheit an.

Gesprächsimpulse

- Haben Sie schwimmen gelernt? Wenn ja, wo und mit wem haben Sie schwimmen gelernt? Woran erinnern Sie sich noch?
- Badekleidung gibt es in allen Farben und Formen. Welche Art von Badekleidung bevorzugen Sie? Erinnern Sie sich noch an einen Badeanzug oder eine Badehose, die Sie früher hatten? Wie sah das Kleidungsstück aus?
- Welche Bedeutung hatte „Schwimmengehen“ für Sie als Kind? Sind Sie zum Abkühlen im Sommer schwimmen gegangen? Sind Sie schon mal in einem Schwimmverein geschwommen?
- In welchen Schwimmbädern waren Sie schon? Erinnern Sie sich an ein Hallenbad, in dem Sie waren? Erinnern Sie sich an ein Freibad, in dem Sie waren?
- In welchen natürlichen Gewässern sind Sie schon geschwommen? Sind Sie schon mal im Meer geschwommen? Sind Sie schon mal in einem Badensee geschwommen?

Wussten Sie das?

- Man hat eine Darstellung von schwimmenden Menschen in Felsmalereien gefunden, die ungefähr 8000 Jahre alt sind.
- Bei den Griechen gehörte nicht nur das Baden zur Kultur, sondern auch das Schwimmen. Schwimmen war im Bildungskanon sogar genauso wichtig wie Lesen.
- Im europäischen Mittelalter war Baden und Schwimmen verpönt.
- Die ersten beiden öffentlichen deutschen Badeanstalten wurden 1793 in Frankfurt am Main und in Heiligendamm bei Doberan eröffnet.



- Um 1900 gab es die erste Bademode. Männer trugen damals Einteiler mit Trägern und kurzen Hosen. Die Frauen trugen Badehemden und Pumphosen, oft noch mit einem Rock darüber.

Rätselideen

Was passt nicht zu den anderen?

Nennen Sie jeweils die vier aufgeführten Begriffe und fragen Sie die Teilnehmenden, welcher Begriff nicht so richtig zu den anderen passt. Fragen Sie auch immer nach der Begründung. Meistens gibt es mehrere Möglichkeiten, die Übung zu lösen.

- Badeanzug, Unterhose, Bikini, Badehose

Beispiellösung: Eine Unterhose ist keine Badebekleidung.

- Fluss, Badewanne, Meer, See

Beispiellösung: Eine Badewanne befindet sich drinnen / ist kein Gewässer.

- Vater, Matrose, Bademeister, Fischer

Beispiellösung: Vater ist kein Beruf.

Verstecktes Wort

Lesen Sie die sieben Wörter jeweils langsam vor und fragen Sie dann, in welchen zwei Wörtern sich das Wort „Bad“ versteckt:

- Kuba, Bar**bad**os, Rabatt, Abakus, Wiederaufbau, aus**bad**en, Autobahn.

Das passt noch

Singen Sie den folgenden Schlager mit den Teilnehmenden oder spielen Sie ihn vor.

„**Pack die Badehose ein**“ (1951)

von Cornelia Froboess

Eis



Im Eiscafé

Vanille und Schokolade – das waren schon immer seine Lieblingseissorten gewesen. Ingo saß vor der Eisdiele und schleckte genüsslich sein Eis. Er liebte es, wenn der zarte Schmelz auf seiner Zunge zerging. Der sahnig-süße Geschmack und die sanfte Kälte im Mund waren einzigartig. Die Eisdiele lag an einer Straße, aber das machte ihm nichts aus. Er sah den Menschen zu, die an ihm vorbeigingen und ein wenig neidisch auf sein Eis schauten. Er beobachtete die Autos, die am Straßenrand parkten oder einfach nur vorbeifuhren. Ingo mochte die Stühle und den runden, kleinen Tisch, auf den er seinen Arm gelegt hatte. Der Duft von Kaffee lag in der Luft. Ingo knabberte zufrieden an seiner Eiswaffel. So fühlte sich der Sommer an.



Gesprächsimpulse

- Sind Sie jemand, der im Sommer gerne Eis isst? Welche Sorten mögen Sie? Welche Eissorten haben Sie in Ihrer Kindheit gerne gegessen? Haben Sie Ihr Eis lieber in einem Becher oder in einer Eiswaffel gegessen?
- War das Eisessen früher etwas Besonderes für Sie? Mit wem sind Sie Eis essen gegangen? Welche Kindheitserinnerungen haben Sie an Besuche in der Eisdiele? An was denken Sie, wenn Sie heute eine Eisdiele betreten und den typischen Duft wahrnehmen?
- Der Mann in der Geschichte genießt es, die Menschen um sich herum zu beobachten. Kennen Sie solche Situationen von früher? Wenn ja, haben Sie das gerne gemacht oder war das eher ein Zeitvertreib aus Langeweile? Welche Menschen haben Sie gerne beobachtet? Können Sie sich daran erinnern, was Sie in solchen Momenten gefühlt und gedacht haben?
- Wonach fühlt sich für Sie der Sommer an? Welche Gefühle verbinden Sie mit Besuchen in der Eisdiele, am Badesee oder Urlaubsorten in den Sommermonaten?
- Wenn Sie selbst einen Eisbecher zusammenstellen dürften, wie würde dieser aussehen? Welche Eissorten und Früchte würden Sie wählen? Wäre es ein Eisbecher mit Sahne? Und würde er mit Streuseln oder einer Soße dekoriert werden? Wie hätten Sie diesen Eisbecher mit den Vorlieben aus Ihrer Kindheit zusammengestellt?

Wussten Sie das?

- Schon vor 5000 Jahren kühlten die Menschen ihre Getränke mit Eis. Im alten Rom wurde eine Art Sorbet mithilfe von Eis aus den Bergen, Obst und Gewürzen hergestellt. Es musste allerdings schnell verzehrt werden, da man es nicht lange lagern konnte.
- Die erste Speiseeismaschine, die nach dem gleichen Prinzip arbeitet wie heutige Eismaschinen, wurde 1790 in Amerika erfunden.
- Mediziner waren lange Zeit davon überzeugt, dass Eis dem Magen schadet. Sie dachten, es wäre zu kalt, um gut vertragen zu werden.
- In der Speiseeisverordnung gibt es genaue Vorschriften bezüglich der Hygiene bei der Eisherstellung.
- Mehr als 700 Millionen Liter Eis essen die Menschen in Deutschland jedes Jahr.

Rätselideen

Anagramm

Versuchen Sie, aus den Buchstaben des Wortes „Eisbecher“ so viele neue Wörter wie möglich zu bilden.

Beispiellösungen: Ei, Eis, Becher, sie, er, Heer, sehr, bis, Sieb, Reis.

Alphabetische Reihenfolge

Bringen Sie die folgenden drei Eisbecher aus der Speisekarte einer Eisdiele in die richtige alphabetische Reihenfolge:

- Nussbecher
- Erdbeertraum
- Banana-Split

Lösung: Banana-Split, Erdbeertraum, Nussbecher.



Das passt noch

Der Heiratsantrag

In einer Küche, hell und klein,
entsteht heute ein Wunder fein.
Der Meister hat an alles gedacht,
denn heute wird eine Torte gemacht.

Doch die Torte ist nicht irgendeine,
es wird eine große und keine kleine,
es wird eine Torte aus köstlichem Eis,
doch jetzt an die Arbeit, es braucht etwas Fleiß.

Otto ist Konditor mit Freude im Herzen,
mit Otto kann man meistens gut scherzen.
Doch heute nimmt er alles sehr genau,
die Eistorte ist schließlich für eine Frau.

Für die, die hoffentlich seine wird,
wenn er es sich heute nicht verdirbt.
Denn heute wird er die Anna fragen,
und es bleibt an ihr, „Ja“ dazu zu sagen.

Die Torte soll sie so sehr entzücken,
ihr Herz erweichen und sie beglücken.
Dass sie am Ende nicht anders kann,
als Otto zu wählen als ihren Mann.

Die Zutaten sind bereit und erlesen,
Otto fängt an und schwingt den Schneebesen.
Als Erstes bereitet er einen Biskuit,
da müssen natürlich die Eier mit.

Der Biskuit ist gebacken, als Nächstes das Eis,
wie gut, dass Otto ganz genau weiß,
dass Anna Eis am liebsten isst,
wenn man die Vanille darin nicht vergisst.

Er kratzt das kostbare Mark aus den Schoten,
es duftet herrlich, naschen verboten.
Er mischt Zucker und Sahne mit in die Masse,
er weiß es schon jetzt, die Torte wird klasse.

Dann schichtet er ohne viele Worte
alles in die Form für die Torte.
Dann heißt es warten, denn Eis, das braucht Zeit,
nach ein paar Stunden ist es so weit.

Die Torte gefroren, die Klingel ertönt,
jetzt wird die liebe Anna verwöhnt.
Anna, ich möchte es hier kurz erwähnen,
sieht die Torte, es rollen die Tränen.
Es stehen genau die richtigen Worte,
auf dem Oberen der Torte.

Mit Buchstaben aus Schokolade
steht dort: „Du, es wäre schade,
dich auch nur einen Tag zu vermissen,
dich nicht an jedem Morgen zu küssen,
drum liebe Anna bitte zeig Gnade,
nimm mich zum Mann, alles andre wär schade.“

„Gerne“, sagt Anna, die Geschichte ist aus,
die Torte war natürlich ein Schmaus.

Grill



Der Grillplatz

Er fühlte die weiche Picknickdecke unter seinen Händen. Es duftete nach Sonnencreme und gegrilltem Fleisch. Florian saß auf der Decke und hatte seine Beine ausgestreckt. Den Park kannte er wie seine Westentasche. Die Stelle zum Grillen, von der der unwiderstehliche Duft kam, gab es schon, seit er ein kleiner Junge war. Florian genoss die Sonnenstrahlen auf seiner Haut und die ihm so bekannten Düfte. Hier hatte er früher mit seinen Freunden Fußball gespielt, war mit seinen Eltern und seiner Schwester spazieren gegangen und hatte mit seinem Onkel gegrillt. Damals genügte eine Bratwurst und er war der glücklichste Junge auf der ganzen Welt. Dieses Gefühl hatte er nie vergessen. Und jedes Mal, wenn er den Duft von Gegrilltem um sich hatte, erinnerte er sich daran zurück.



Gesprächsimpulse

- An welche besonderen Grillmomente erinnern Sie sich? Welche Erinnerungen haben Sie an gemeinsames Grillen mit Freunden oder der Familie? Haben Sie sich in diesen Momenten wohlfühlt?
- Was wurde bei Ihnen auf den Grillrost gelegt? Welche Beilagen und Salate gab es zum Fleisch und zur Wurst? Hat sich Ihr Geschmack im Laufe der Zeit verändert?
- Gibt es Familienrezepte rund um das gemeinsame Grillen, die von einer Generation zur nächsten weitergegeben wurden? Was haben Sie im Vergleich zum Grillen in Kindertagen im Erwachsenenalter verändert? Welche Rituale haben Sie aus Ihrem Elternhaus mitgenommen? Welche Elemente tragen Ihre persönliche Handschrift?
- Wer hat bei Ihnen früher das Grillen übernommen? Wer hat eingekauft und die Salate zubereitet? Wer hat die Grillkohle angezündet?
- In der Geschichte erinnert sich der Mann an ein glückliches Gefühl beim Bratwurstessen. An welche kleinen Glücksmomente Ihrer Kindheit erinnern Sie sich? Momente, in denen Sie vollkommen zufrieden waren, obwohl die Umstände drum herum von außen gesehen nur eine Kleinigkeit waren?

Wussten Sie das?

- Der Begriff „Bratwurst“ wird vielfältig verwendet. Am weitesten verbreitet ist der Ausdruck für Brühwürste, die später in der Pfanne oder auf dem Grill zubereitet werden.
- In Nürnberg gibt es seit 2021 das Nürnberger Bratwurstmuseum. Dort kann man auf 100 Quadratmetern die Geschichte der Nürnberger Bratwurst in den letzten 700 Jahren entdecken.
- Jahrhundertealt ist auch die Thüringer Rostbratwurst. Erstmals schriftlich erwähnt wird sie in einem Dokument aus dem Jahr 1404. Auch in Thüringen gibt es ein Bratwurstmuseum, das sich als „1. Deutsches Bratwurstmuseum“ bezeichnet.
- Im Jahr 1999 wurde in Bayern eine Bratwurst hergestellt, die eine Gesamtlänge von 5888 Metern hatte. Für die Wurst wurden 1700 Kilogramm Brät verwendet.
- Schon im ersten römischen Kochbuch von Apicius ist ein Bratwurstrezept zu finden.

Rätselideen

Zusammengesetzte Wörter

Suchen Sie gemeinsam zusammengesetzte Wörter mit dem Wort „Grill“.

Beispiellösungen: Grillabend, Grillrost, Grillwurst, Grillkohle, Grillhütte, Kugelgrill, Gasgrill, Grillmeisterschaft, Grillzange, Grillveranstaltung, Grillschürze, Grillsoße.



Durcheinandergewürfelt

Hier ist jeweils eine Redewendung rund um die Wurst mit einer anderen Redewendung durcheinandergewürfelt worden. Können die Teilnehmenden erraten, um welche Redewendungen es geht?

- Alles hat ein Abwarten, nur die Wurst hat Tee.

Lösung: Alles hat ein Ende, nur die Wurst hat zwei. / Abwarten und Tee trinken.

- Aller Anfang ist die beleidigte Leberwurst.

Lösung: Spiel nicht die beleidigte Leberwurst. / Aller Anfang ist schwer.

- Lügen haben die Wurst.

Lösung: Es geht um die Wurst. / Lügen haben kurze Beine.

Das passt noch

Grillvergnügen

Wenn jemand heute Fleisch haben will,
schmeißen wir etwas auf unseren Grill.

Was kann man denn noch Besseres wollen
als frisch gegrillte Hähnchenbollen.

Wir trinken Wasser gegen den Durst
und essen dabei unsere Wurst.

Die Kohle, sie glüht, das Feuer, es glimmt,
Grillen ist schön, ich sag dir, es stimmt.

Wo sonst kommt das Fleisch so frisch
auf den Teller oder Tisch?

Löwenzahn und Pusteblume



Löwenzahn und Pusteblume

Sie war für sie der Inbegriff dafür, dass aus einer Veränderung ein wundervoller Neuanfang wachsen kann. Monika hatte eine Pusteblume in der Hand und hielt sie gegen die Sonne. Sie sah sich die zarten Federbüschel an, durch die das Sonnenlicht hindurchblitzte. Am Rande des Feldweges standen noch unzählige Pusteblumen und dazwischen gelber Löwenzahn. Monika war ganz vorsichtig mit der Blume in ihrer Hand, damit die Samenkörner nicht vom Wind weggeweht wurden. Monika mochte sie beide – den Löwenzahn und die Pusteblume. Doch am meisten liebte sie die Verwandlung von einem zum anderen, dieses beeindruckende Wunder der Natur. Aus dem Vergänglichen wurde plötzlich der Anfang neuen Lebens. Das, was gegangen war, hatte einen Zauber inne. Einen Zauber, der neues Leben schenkte.

Gesprächsimpulse

- Es ist ein und dieselbe Pflanze, doch welche mögen Sie lieber, den Löwenzahn oder die Pusteblume? Warum mögen Sie die eine lieber als die andere?
- Im Garten gilt der Löwenzahn eher als lästiges Unkraut, da er sich rasant vermehrt. Hatten Sie einen Garten und gab es dort Löwenzahn? Wenn ja, haben Sie ihn wachsen lassen oder gejätet? Welche Pflanzen kennen Sie noch, die als Unkraut gelten, aber eigentlich hübsch anzusehen sind?
- Löwenzahn kann heilend wirken. Er hilft beispielsweise bei Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, bei Nieren- und Lebererkrankungen und rheumatischen Beschwerden. Haben Sie Löwenzahn schon einmal als Hausmittel verwendet? Wenn ja, wie und wogegen? Haben Sie Löwenzahn schon einmal als Salat zubereitet?
- Oft wird Kindern erzählt, dass sie sich etwas wünschen dürfen, wenn Sie die Samen der Pusteblume in die Luft pusten. Was haben Sie sich als Kind in solchen Momenten gewünscht? Was würden Sie sich heute wünschen, wenn die fliegenden Samen einer Pusteblume Wünsche erfüllen könnten?
- Wie sind Sie mit Veränderungen in Ihrem Leben umgegangen? Haben Sie Veränderungen gerne angenommen oder war es für Sie schwierig, diese zu leben? Gab es Veränderungen, die sich gut umsetzen ließen? Und welche, die sich schwer umsetzen ließen? Hat sich Ihr Umgang mit Veränderungen im Lauf Ihres Lebens verändert?



Wussten Sie das?

- Hieronymus Bock schreibt in einem bekannten Kräuterbuch aus dem 16. Jahrhundert, dass die spitzen Zähne seiner Blätter dem Löwenzahn seinen Namen gegeben haben.
- Die Wurzeln des Löwenzahns wurden in der Nachkriegszeit als Kaffee-Ersatz genutzt. Um den Kaffee-Ersatz herzustellen, wurden die Wurzeln getrocknet und gemahlen.
- Löwenzahn wird auf vielfältige Weise in der Küche eingesetzt. Aus den Blüten kann man Sirup und Gelee herstellen, die Blätter eignen sich für Salat oder als Spinat-Ersatz.
- Im Volksmund hat der Löwenzahn sehr viele Namen, zum Beispiel Milchblume, Ringelstock, Weihfäcke, Saublume, Hundsblume, Kuhblume, Bett-nässer und Pissblume. Besonders in Bezug auf die harntreibende Wirkung hat der Löwenzahn noch weitere umgangssprachliche Bezeichnungen.
- Ab 1992 war auf der Rückseite des 500-DM-Scheins ein Löwenzahn mit einem Falter und einer Raupe abgebildet.

Rätselideen

Assoziation

Die Blüte des Löwenzahns hat ein leuchtendes Gelb. Welche anderen Blumen, Pflanzen, Tiere, Gemüse- und Obstsorten kennen Sie, die eine leuchtend gelbe Farbe haben oder haben können?

Beispiellösungen: Butterblumen/Hahnenfuß, Sonnenblumen, Narzissen, Tulpen, Kanarienvögel, Honigmelonen, Zitronen, Mirabellen, Bananen.

Namen ausdenken

Der Löwenzahn wird manchmal auch Kuhblume genannt, weil Kühe ihn so gerne fressen. Welche bildlichen Namen könnte man dem Löwenzahn noch geben und warum? Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.

Beispiellösungen: Kükenblume, weil die Blüten aussehen wie flauschige Küken; Fallschirmblume, weil die Samen wie kleine Fallschirme aussehen.

Das passt noch

Löwenzahn und Pusteblume

In der Natur sind wir Zuhause',
Deshalb muss der Mensch öfter raus.

Wir sind ein Teil von einem Kreis,
ein Löwenzahn ist der Beweis.

Betrachte ihn mal ganz genau.
Er ist wie Kind und Mann und Frau.

Die Jugend gelb, das Alter weiß,
Am Anfang prall, der Abgang leis,

Doch wenn der Wind das Schirmchen trägt,
Weiß man nicht, wohin es geht.

Über die Autorinnen

Natali Mallek ist Dipl.-Sozialpädagogin und Gedächtnistrainerin (BVGT). Sie ist u.a. Gründerin und Autorin der Internetseite „Mal-alt-werden.de“. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Aktivierung und Beschäftigung von Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Demenz.

Annika Schneider ist examinierte Ergotherapeutin, Autorin und Chefredakteurin der Internetseite „Mal-alt-werden.de“. Sie erstellt Begegnungsangebote, Texte, Materialien und Fachbeiträge für die Begleitung von Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Demenz.



SingLiesel

Kurzaktivierungen ohne Material

30 Sommer-Themen für kurze Begegnungen –
praxiserprobt und schnell umzusetzen

Mit kleinen Begegnungen eine große Wirkung erzeugen! Mit diesem Buch gelingt Ihnen einfühlsame Kurzaktivierungen auch „last minute“ – ohne Material und einfach anwendbar.

Begleiten Sie Ihre Seniorinnen und Senioren durch die warme Jahreszeit und bereiten Sie sommerliche Themen gezielt vor – auch wenn die Zeit knapp ist: Die großen Bilder und kurzen Geschichten sind dabei der perfekte Gesprächseinstieg. Thematisch passende Fragen zur Biografie unterstützen Sie bei der Gesprächsführung. Rätselaufgaben und bekannte Gedichte oder Lieder runden als Gedächtnistraining die kurze Begegnung ab.

Alle Ideen sind abwandelbar und können von Ihnen leicht an die Bedürfnisse der Menschen, denen Sie begegnen, angepasst werden. Ganz egal, ob Sie Menschen mit oder ohne Demenz, in Gruppen oder einzeln betreuen: Mit diesem Buch sind Sie bestens vorbereitet!

Die Autorinnen

Natali Mallek und **Annika Schneider** sind die Autorinnen der beliebten Internetseite „Mal-alt-werden.de“. Mit Herz und Professionalität verfassen und erstellen sie Fachbeiträge, Begegnungsangebote, Texte und Materialien für die Aktivierung und Beschäftigung von Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Demenz.

