

Thema: Kulinarisches im Sommer

Tag	Aktivierungsmethode	Übungen	Seite
Montag	Gedächtnistraining	Einleitung Konzentration Erinnerung Zahlenreihe	2 3 5 7
Dienstag	Kreatives Gestalten	Einleitung Hauptteil – Getränkeschirmchen	9 11
Mittwoch	Gedächtnistraining	Einleitung Linienpiel Silbenrätsel Buchstabenpfad	13 14, 15 17 19
Donnerstag	Biographiearbeit	Einleitung Wortsammlung Reihenfolge	21 22 24
Freitag	Gedächtnistraining	Einleitung Benennen Buchstabenrätsel Wortfindung	26 27 29 31

Teilnehmer:innen = TN

MONTAG

Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

Einleitung:

Bringen Sie verschiedene Gegenstände mit, die Sie mit Eis in Verbindung bringen. Legen Sie die Gegenstände in die Mitte Ihrer Runde. Die TN betrachten die Gegenstände. Decken Sie nun die Gegenstände mit einem großen Tuch ab. Die TN erinnern sich nun an die Gegenstände und zählen diese auf. Schreiben Sie diese Begriffe auf einen Flipchart oder ein großes Blatt Papier. Beginnen Sie im Anschluss ein biographisches Gespräch.

Beispiel: Eis

Gab es früher auch Eis?
Welche Eissorten gab es früher?
Schmeckt Ihnen Eis?
Wo konnte man früher Eis kaufen?
Welches ist Ihre Lieblingseissorte?
usw. ...

Vorschläge:

Eisbecher, Eislöffel, Sahne Boy, Eisportionierer, Dekorationsschirmchen, Eis Karte, leere Eis Boxen verschiedener Eissorten (Erdbeere, Vanille, Schokolade usw. ...), usw. ...

Förderziele:

- Denkprozess aktivieren
- Langzeitgedächtnis
- Erinnerungsarbeit
- Ausdrucksfähigkeit
- Kommunikation

Konzentration

Finden Sie die versteckten Wörter
EIS, SALAT, ANANAS, GRILLEN, KIRSCHEN, BEEREN,

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

Lösung:

K					S	A	L	A	T
I								N	
R	B	E	E	R	E	N		A	
S			I					N	
C			S					A	
H								S	
E			G	R	I	L	L	E	N

Förderziele:

- Visuelle Wahrnehmung
- Wortfindung
- Konzentration
- Ausdauer

Erinnerung

Zählen Sie alle Eissorten auf, an die Sie sich erinnern.

EISSORTEN

Lösungen:

Vanille
Schokolade
Erdbeere
Zitrone
Haselnuss
Kirsch
Stracciatella
Mango
Banane
Kaffee
Heidelbeere
Joghurt
Kokosnuss
Marzipan
Melone
Maracuja
Nougat
Walnuss
Raffaello
Tiramisu
Pistazie
usw. ...

Förderziele:

- Denkprozess aktivieren
- Wortfindung
- Konzentration

Zahlenreihe

Welche Zahl fehlt?

_ 7 8

_ 6 7

_ 8 9

5 _ 7

6 _ 8

4 _ 6

_ 4 _

_ 8 _

_ 2 _

_ _ 3

_ _ 9

_ _ 5

2 _ 4

6 _ _

_ 5 6

_ _ 8

_ 6 _

2 _ _

Lösungen:

6,5,7

6,7,5

3 5, 7 9, 1 3

1 2, 7 8, 3 4

3, 7 8, 4

6 7, 5 7, 3 4

Förderziele:

- Denkprozess aktivieren
- Konzentration
- Ausdauer
- Zahlenverständnis
- Visuelle Wahrnehmung

DIENSTAG

Aktivierungsmethode: Kreatives Gestalten

Einleitung:

Finden Sie zu jedem vorgegebenen Buchstaben Wörter, die sie mit „Kulinarisches im Sommer“ in Verbindung bringen.

C _____

O _____

C _____

K _____

T _____

A _____

I _____

L _____

Lösungen:

Cocktailtomate

Obstkorb

Chiasamen

Kokosnuss

Thunfischsalat

Ananassaft

Ingwer – Zitronen Wasser

Latte Macchiato

Förderziele:

- Denkprozess aktivieren
- Wortfindung
- Konzentration

Hauptteil:

Getränkeshirmchen

Basteln Sie gemeinsam mit den TN verschiedene Getränkeshirmchen.

MATERIAL: (pro Schirmchen)

- 1 Schaschlik Spieß
- 2 unterschiedlich große Papier-Muffinformen
- 8 Zahnstocher
- 9 kleine Kugeln
- Isolierband
- Kleber

ANLEITUNG:

- Falten Sie die Muffinformen jeweils 4-mal in der Mitte
- Entfalten Sie diese wieder
- Falten Sie nun daraus jeweils eine Bergfalte und eine Talfalte
- Kleben Sie nun auf jeden Zahnstocher eine Kugel
- Kleben Sie die Zahnstocher auf die Unterseite der Muffinformen (die Kugeln befinden sich am äußeren Ende der Muffinform und stehen etwas über die Form hinaus)
- Umwickeln Sie den Schaschlik Spieß auf einer Seite, knapp unterhalb der Spitze, mit dem Isolierband, sodass die Muffinformen später nicht nach unten rutschen
- Setzen Sie nun die größere und dann die kleinere Muffinform auf den Spieß
- Kleben Sie eine kleine Kugel auf die Spitze

Sie können sich die Anleitung auch im Internet ansehen. (Getränkeshirmchen basteln Muffinform)

Förderziele:

- Auge-Hand-Koordination
- Erfolgserlebnis
- Entscheidungsfähigkeit
- Feinmotorik
- Konzentration
- Ausdauer
- Fingerfertigkeit
- Kreativität

MITTWOCH

Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

Einleitung:

Suchen Sie gemeinsam mit den TN verschiedene Sommersalate. Schreiben Sie die Salate auf den Flipchart oder ein großes Blatt Papier. Beginnen Sie nun ein biographisches Gespräch.

Beispiel: Gurkensalat

Schmeckt Ihnen Gurkensalat?

Wie schmeckt Gurkensalat?

Wie bereiteten Sie den Gurkensalat zu?

Hatten Sie früher selbst Gurken in Ihrem Garten?

Konnte man Gurken im Geschäft kaufen?

Wofür verwendeten Sie die Salatgurke?

usw. ...

Vorschläge:

Kopfsalat, Bohnensalat, Tomatensalat, Gurkensalat, Karottensalat, Eissalat, Radieschen Salat, Feldsalat, Pflücksalat, usw. ...

Förderziele:

- Denkprozess aktivieren
- Assoziation
- Wortfindung

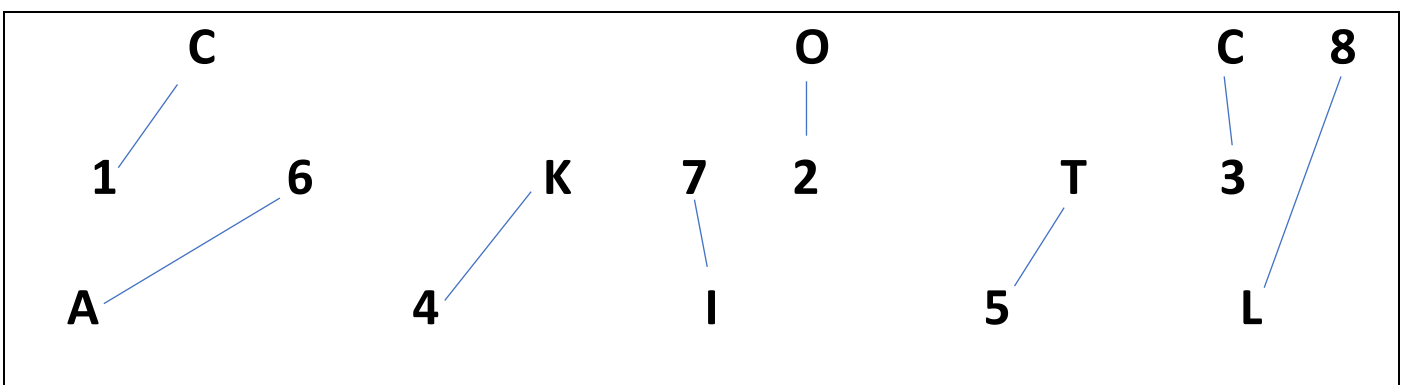
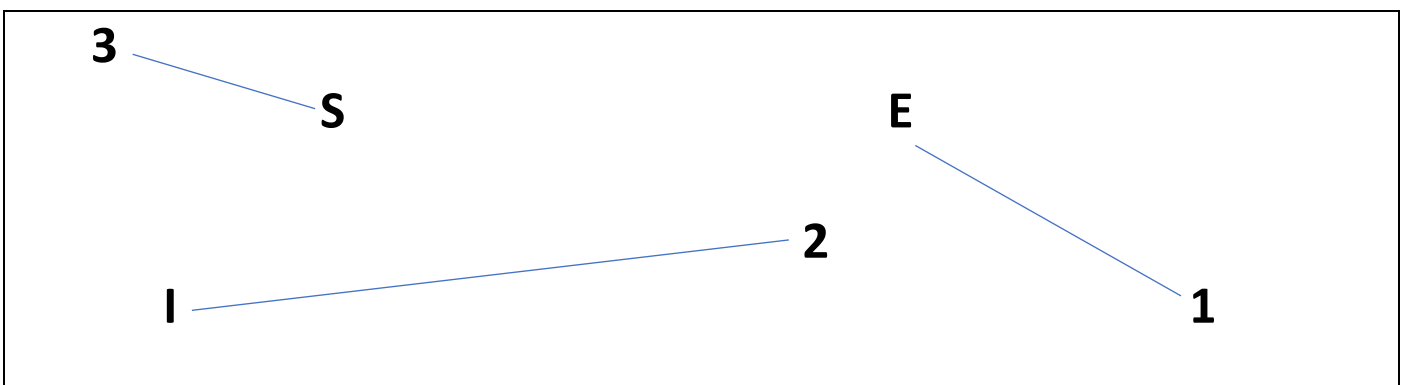
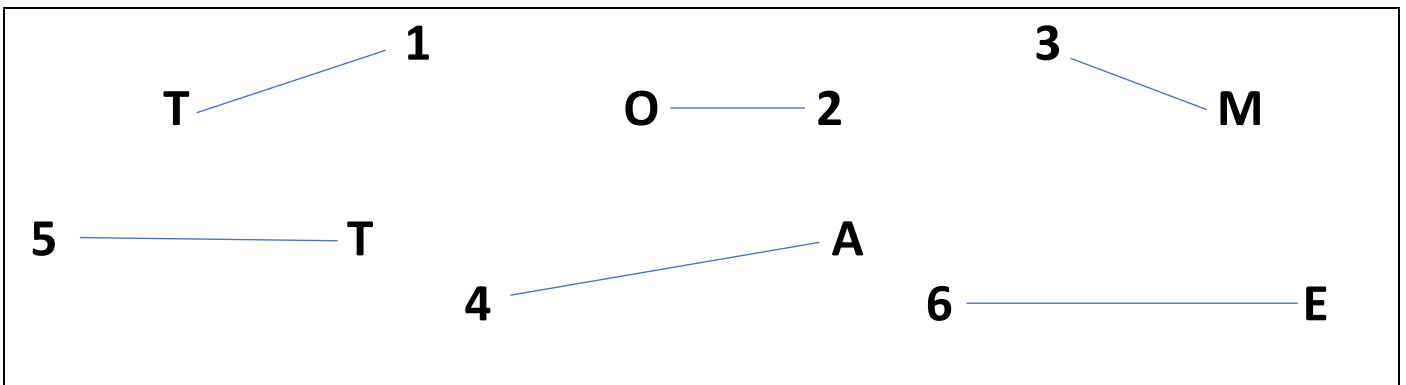
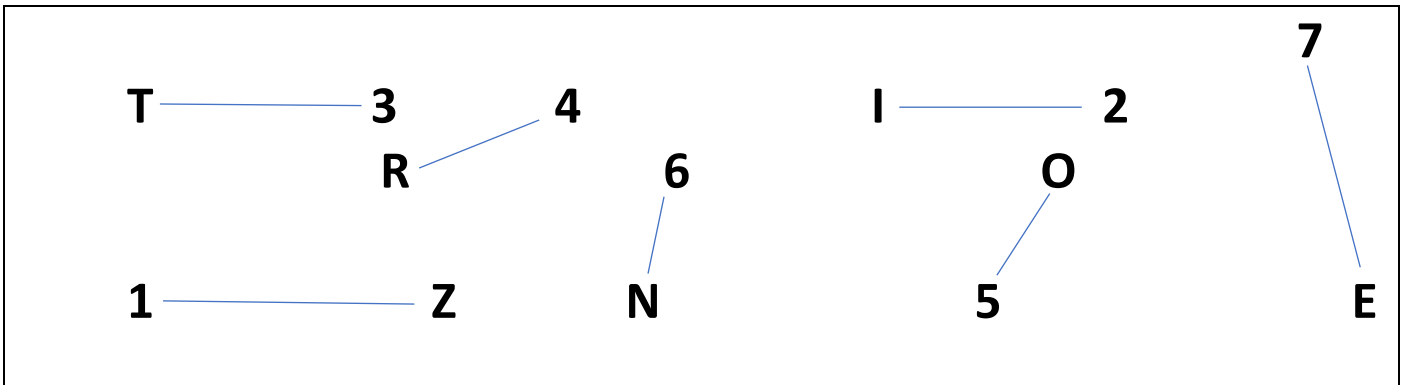
Linienspiel

Folgen Sie den Linien und finden Sie das richtige Wort.

T — 1
 R — 3
 I — 6
 M — 5
 U — 8
 A — 4
 S — 7

E — 1
 S — 4
 L — 6
 I — 2
 A — 5
 S — 3
 T — 8

K — 1
 R — 3
 H — 6
 S — 4
 E — 7
 I — 2
 C — 5



Lösungen:

Tiramisu

Eissalat

Kirsche

Zitrone

Tomate

Eis

Cocktail

Förderziele:

- Visuelle Wahrnehmung
- Konzentration
- Wortfindung
- Aufmerksamkeit

Silbenrätsel

Bilden Sie aus den einzelnen Silben Wörter.

Eis-

fleisch

wasser

Salat-

milch

korb

Kirsch-

Zitronen-

Obst-

teller

karte

melone

Grill-

Wasser-

kuchen

Bananen-

Lösungen:

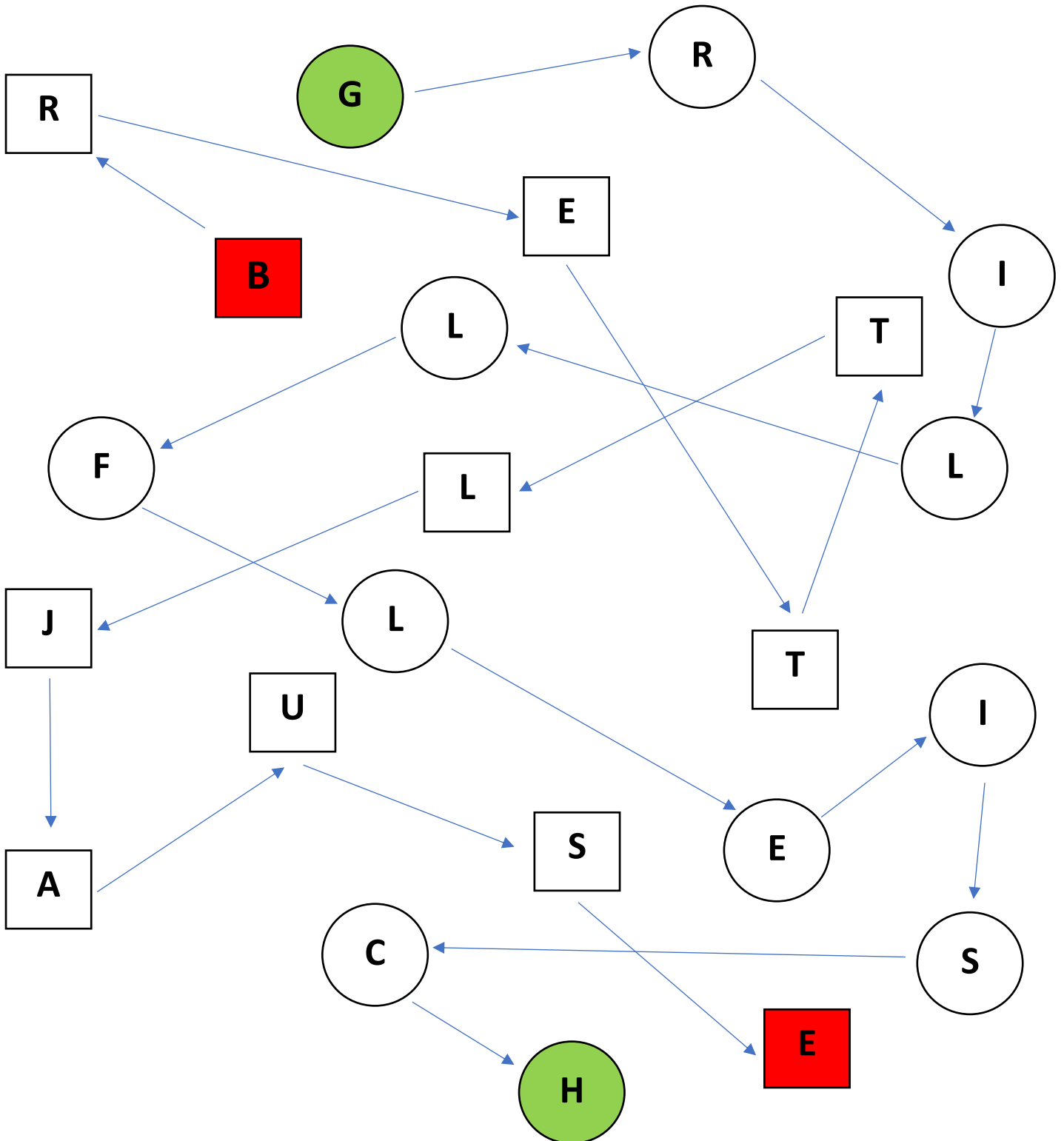
Eiskarte
Zitronenwasser
Obstkorb
Grillfleisch
Salatteller
Bananenmilch
Kirschkuchen
Wassermelone

Förderziele:

- Strukturieren
- Konzentration
- Ausdauer
- Ordnen
- Merkfähigkeit
- Wortfindung

Buchstabenpfad

Verbinden Sie die Buchstaben entlang der vorgegebenen Pfeile und finden Sie das gesuchte Wort.



Lösungen:

Brettljause

Grillfleisch

Förderziele:

- Visuelle Wahrnehmung
- Konzentration
- Wortfindung
- Ausdauer

DONNERSTAG

Aktivierungsmethode: Biographiearbeit

EINLEITUNG:

Bringen Sie Bilder von Speisen und Getränken von früher mit. Legen Sie die Bilder in die Mitte Ihrer Runde. Die TN betrachten die Bilder und benennen sie. Schreiben Sie diese Begriffe auf einen Flipchart oder ein großes Blatt Papier. Beginnen Sie ein biographisches Gespräch.

Beispiel: Hubba Bubba

Hatten Sie früher Kaugummi?
Ab wann gab es den ersten Kaugummi?
Haben Sie manchmal Hubba Bubba gekaut?
Mochten Sie Hubba Bubba?
Haben Sie Ihren Kindern Hubba Bubba gekauft?
Welche Farbe hatte Hubba Bubba?
Was war das Besondere an Hubba Bubba?
usw. ...

Vorschläge:

Florida Boy Orange, Sunkist, Himmi Jimmi Eis, Schokoladenzigaretten, Kaugummizigaretten, Capri Sonne Getränk, Hubba Bubba, Pez, Prickerl Eis, Toast Hawaii, Center Shock, Kaba Getränk, Brause Pulver, ...

Förderziele:

- Erinnerungsprozess
- Denkprozess aktivieren
- Wortfindung
- Ausdruckseise
- Artikulation
- Langzeitgedächtnis

Wortsammlung

**Gab es früher Getränke, die Sie vorwiegend im Sommer getrunken haben?
Erzählen Sie aus ihrer Kindheit und Jugend.**

**Gab es früher Speisen, die Sie vorwiegend im Sommer gegessen haben?
Erzählen Sie aus ihrer Kindheit und Jugend.**

Lösungen:

Wasser, Holunder Sirup, Minz Sirup, Zitronenmelissen Sirup, Holunderwasser, Preiselbeer Wasser, Radler, Weißwein Schorle, Apfelschorle, usw. ...

Blaubeernocken, Schwammerl Gulasch, Speckbohnen, Tomaten Salat, Toast Hawaii, Heidelbeerkuchen, Marillenkuchen, Zwetschgenknödel, Marillenknödel, Erdbeertorte, Apfelringe, Kirschscharren, Apfelscharren, Bärlauch Suppe, Spargel mit Kartoffel, usw. ...

Förderziele:

- Langzeitgedächtnis
- Kommunikation
- Erinnerungsarbeit
- Wortfindung

Reihenfolge

Bringen Sie das Holundersirup Rezept in die richtige Reihenfolge.

3-5 Tage an einem dunklen und kühlen Ort zugedeckt stehen lassen
Zitronen in Scheiben schneiden
die Blüten, die Zitronen, Zitronensäure, Zucker und Wasser in einen großen Behälter geben
Durch ein feines Tuch in einen Kochtopf abseihen
In saubere sterile Flaschen füllen
Holunderblüten säubern
Kurz aufkochen
1-mal am Tag umrühren

Lösung:

1. Holunderblüten säubern
2. Zitronen in Scheiben schneiden
3. die Blüten, die Zitronen, Zitronensäure, Zucker und Wasser in einen großen Behälter geben
4. 3-5 Tage an einem dunklen und kühlen Ort zugedeckt stehen lassen
5. 1-mal am Tag umrühren
6. Durch ein feines Tuch in einen Kochtopf abseihen
7. Kurz aufkochen
8. In saubere sterile Flaschen füllen

Förderziele:

- Konzentration
- Logisches Denken
- Visuelle Wahrnehmung
- Erinnerungsvermögen
- Langzeitgedächtnis

FREITAG

Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

Einleitung:

Bringen Sie ein langes Seil mit. Wickeln Sie das Seil zu einem Knäuel. Sagen Sie laut und deutlich ein Sommergetränk oder eine Sommerspeise und werfen dabei den Knäuel zu einem TN. Behalten Sie dabei den Anfang des Knäuels in Ihrer Hand. Der TN fängt den Knäuel und sagt ebenfalls ein Sommergetränk oder eine Sommerspeise, haltet am Seil fest und wirft den Knäuel zu einem anderen TN. Sobald jeder TN am Seil festhält ergibt sich ein Spinnennetz in der Mitte Ihrer Runde. Nun können Sie gemeinsam verschiedene Bewegungen mit dem Seil durchführen.

Beispiel: Bewegungsübungen

Hände nach oben und wieder zurück zur Mitte bewegen
Hände nach unten und wieder zurück zur Mitte bewegen
Hände nach rechts wippen und wieder zurück zur Mitte
Hände nach links wippen und wieder zurück zur Mitte
usw. ...

Vorschläge:

Schwamerl Gulasch, Holundersaft, Blaubeernocken, Preiselbeer Wasser, Radler, Apfelschorle, Marillen Kuchen, Zwetschgenknödel, Marillenknödel, Erdbeertorte, Apfelringe, Kirschscharren, usw. ...

Förderziele:

- Erinnerungsarbeit
- Langzeitgedächtnis
- Wortfindung
- Bewegung

Benennen

Benennen Sie die folgenden Nudelsorten.

ANLEITUNG:

Bringen Sie verschiedene Nudelsorten mit. Die TN betrachten die Nudelsorten und benennen sie. Schreiben Sie die verschiedenen Nudelsorten auf einen Flipchart oder ein großes Blatt Papier.

Spaghetti, Makkaroni,
Rigatoni, Penne, Linguine,
Tagliatelle, Farfalle, Lasagne,
Ravioli, Tortellini, Hörnchen

Förderziele:

- Wahrnehmung
- Denkprozess aktivieren
- Erinnerungsvermögen
- Wortfindung
- Visuelle Wahrnehmung

Buchstabenrätsel

Ergänzen Sie die folgenden Worte mit den fehlenden Buchstaben. (Es fehlen bei jedem Wort zwei Buchstaben)

Gillflesch: _____

Marillnkuhen: _____

chwammerlulasch: _____

Preielbeersat: _____

Krass: _____

Tmatenslat: _____

Honigmlne: _____

Karttenrte: _____

Vnillees: _____

Aeol: _____

Lösungen:

Grillfleisch

Marillenkuchen

Schwammerlgulasch

Preiselbeersaft

Kresse

Tomatensalat

Honigmelone

Karottentorte

Vanilleeis

Aperol

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Denkprozess aktivieren
- Ausdauer
- Aufmerksamkeit
- Visuelle Wahrnehmung

Wortfindung

Welche der folgenden Wörter sind Sommergetränke?

HUGO

GLÜHWEIN

APEROL

FRÜCHTEPUNSCH

PINA COLADA

MOCCHITO

ZITRONENWASSER

SOMMERGETRÄNKE

KRÄUTERTEE

MINZSIRUP

KAKAO

EISKAFFEE

FEUERZANGENBOWLE

ERDBEERLIMONADE

CHAI LATTE

BANANENMILCH

HEISSE MILCH MIT HONIG

ERDBEERMILCH

Lösungen:

Hugo
Aperol
Pina Colada
Mocchito
Zitronenwasser
Minzsirup
Erdbeerlimonade
Eiskaffee
Bananenmilch
Erdbeermilch

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Aufmerksamkeit
- Visuelle Wahrnehmung

Teilweise übernommen in abgewandelter Form von:

Schloffer, H. & Puck, M. (2014). *Aktiv & fit von Kopf bis Fuß: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren*. München: Olzog Verlag.
Schloffer, H. & Puck, M. (2013). *Aktiv & fit von Kopf bis Fuß: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren*. München: Olzog Verlag.
Schloffer, H. & Puck, M. (2019). *Aktiv & fit von Kopf bis Fuß: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren*. München: Olzog Verlag.
Monika, (10. März 2021). *Homepage*. Abgerufen am 17. April 2023 von <https://mal-alt-werden.de/buchstabenratsel-sport/>