

## >Was gibt es an welchen Wochentagen zum Essen?

Montag = Maultaschen, Makkaroni .....

Dienstag = Dinkelsuppe, ...

Mittwoch = Mettwurst, Marmelade, ....

Donnerstag = Dampfnudeln, ....

Freitag = Fisch, Feuerwurst, Frikadellen ...

Samstag = Sauerbraten, Spargel, Spagetti .....

Tischgespräch:

Austausch über Lieblingsgerichte. Was koche ich gerne?  
(Anregungen für den eigenen Speiseplan.)

## >Städte sammeln mit zugerufenem Buchstaben:

z.B.: „B“ Bamberg, Berlin, Bremen .....

Nächste Stufe eine Wortkette ( Städtereise) bilden:

München – Nürnberg – Gingen – Neu Ulm – Mainz – Z...

Diese Übung kann mit Blumen, Tiere, Berufe, Namen, Getränke .....

gemacht werden.

## >Steigerungen finden:

Worte steigern, zu dem ein anderes Wort beigefügt wird:

schwarz	-	<u>nachts</u> schwarz
geliebt	-	<u>heiß</u> geliebt
schick	-	<u>tots</u> chick
schnell	-	<u>blitz</u> schnell
erfreut	-	<u>hocher</u> feut
weich	-	<u>windel</u> weich
fromm	-	<u>lamm</u> fromm
hart	-	<u>stein</u> hart
süß	-	<u>zucker</u> süß
hart	-	<u>stein</u> hart
fest	-	<u>bomben</u> fest
alt	-	<u>stein</u> alt
schlank	-	<u>gerten</u> schlank
arm	-	<u>bettel</u> arm
hell	-	<u>tag</u> hell

(Anita Bachthaler / keb-biberach-Saulgau / Seniorenarbeit )

### >Anagramm:

aus den Buchstaben eines Wortes werden neue Wörter gebildet.  
Es müssen dabei nicht alle Buchstaben verwendet werden.

Z.B.            L E I E R K A S T E N

neue Wörter: Tee, kalt, Stein, Eier, Kasten, raten, Ast, Nase, Kiste, Ei, .....

### >Nach dem Prinzip „Ich packe meinen Koffer“

ein Teilnehmer beginnt: „Ich packe meinen Koffer und nehme meine Zahnbürste mit.“

Der nächste Teilnehmer: „ Ich packe meinen Koffer und nehme eine Zahnbürste und einen Reisewecker mit.“

Jeder weitere Teilnehmer wiederholt das Eingepackte und fügt noch einen eigenen Gegenstand hinzu.

Dieses Prinzip kann z.B. auch zu anderen Themen angewendet werden:

- Städtereise / Länder
- Reisesouvenirs
- Zoobesuch
- Gewürzregel
- Blumenstrauß binden
- Besuch im Vogelpark
- Besuch im Handwerkmuseum
- Besuch in der Baumschule
- ....

### >Farbige Begriffe suchen:

z.B.: Rotes Kreuz, Grünspan, Morgenrot, blauer Montag, Grünling, Gelbfieber ....

### >Tiere in Pflanzen versteckt:

z.B.: Löwenzahn, Löwenmäulchen, Gänseblümchen, Sraußenfarn, Weidenkätzchen, Hirschkunge, Fuchsie, Walnuss, Schafgarbe, .....

## **Erzählcafe**

### **> Schule**

- Wissen Sie noch wie weit Ihr Schulweg war?
- Können Sie sich noch an die Namen Ihrer Schulkameraden und Lehrer erinnern?
- Welches war Ihr Lieblingsfach?
- Mussten Sie einen geerbten Ranzen tragen?
- Gab es Ausflüge oder Aktionen?
- Können Sie sich noch an Ihre Einschulung und Ihren Abschluss erinnern?

### **> Familienbesuche**

- Zu welchen Anlässen in Ihrer Kindheit immer die ganze Familie zusammen kam, mit Großeltern, Tanten, Onkel, Vettern und Basen?
- Was war für Sie an diesen Festen am schönsten?
- Wie war es als später Besuch zu Ihnen kam?
- Welche Vorbereitungen gehörten dazu?

### **> Süßigkeiten**

- Welche Süßigkeiten gab es in Ihrer Kindheit? Zu welcher Gelegenheit?
- Was mochten Sie am liebsten? Waren Sie eine Naschkatze?
- Zu welchen Gelegenheiten haben Sie später Süßigkeiten Ihren Kindern gegeben?
- welche Rolle spielten Süßigkeiten bei Ihren eigenen Kindern?  
(eventuell Süßigkeiten – Quiz machen)

### > **Alltagskleidung**

- Können Sie sich noch erinnern, was Sie als Kind getragen haben?
- Mussten Sie sich nach der Schule umziehen? Was mussten Sie danach tragen?
- Wie oft bekamen Sie etwas Neues zum Anziehen?
- Was machte man mit der Kleidung als sie verschlissen war?

### > **Straße**

- Wissen Sie noch wie die Straße hieß, in der Sie aufgewachsen sind?
- Wie sah sie damals aus - wie hat sie sich verändert?
- Gab es viel Verkehr?
- Welche Straßen im Ort / Stadt waren geteert?
- Was hat sich im Ort / Stadt alles gewandelt?

### > **Samstag**

- Wie hat bei Ihnen in Ihrer Kindheit der Samstagvormittag ausgesehen?
- Wie der Samstag Nachmittag?
- Was gab es am Samstag zu Essen? Eintopf / Bratkartoffeln?
- Wie wurde der Abend gestaltet, als es noch kein Fernsehen gab?
- Kennen Sie noch Familien- Ratesendungen am Samstag Abend?

### >Schuhe

- Können Sie sich noch erinnern, wie viele Paar Schuhe Sie in Ihrer Kindheit hatten?
- Hatten Sie ein Lieblingspaar?
- Habe die Schuhe immer gepasst? Erinnern Sie sich noch an den Schuhkauf?
- Können Sie sich noch an die Schusterwerkstatt erinnern, in der die Schuhe neu besohlt wurden? An den Geruch?
- Wer putzte bei Ihnen die Schuhe?

### > Nachbarschaft

- Wissen Sie noch die Namen von Nachbarskindern?
- Gab es in Ihrer Kindheit auch Feindschaften unter den Nachbarskinder oder eines Wohnviertels?
- Können Sie sich an eine gute Nachbarin / Nachbar erinnern?
- Was gehört für Sie zu einer guten Nachbarschaft?

### >Frühstück

- Was gab es bei Ihnen in Ihrer Kindheit zum Frühstück?
- Wer saß alles am Frühstückstisch?
- Als Sie eine eigene Familie hatten, wann standen Sie wochentags auf?
- Sah das Frühstück am Sonntag anderes aus als unter der Woche?
- Gehört die Zeitung oder Radio bei Ihnen zum Frühstück dazu?

( Frühstück anbieten)

### >**Streiche**

- Können Sie sich an Streiche in Ihrer Kindheit erinnern?
- Wurden Sie schon mal bei einem Streich ertappt? Gab es Konsequenzen?
- Wer hat die Streiche ausgeheckt? Einer ( eine) allein oder eine Gruppe?

( Anekdoten allen erzählen lassen.  
Lustige Geschichten / Witze-Nachmittag machen)

### >**draußen spielen**

- An welche Spiele können Sie sich noch erinnern, die Sie draußen gespielt haben?
- Waren Sie alleine oder mit anderen Kindern zusammen?
- Spielten Mädchen und Jungen zusammen? Was?
- Abzählreime aufzählen
- Welche Spielgeräte hatten Sie?

### >**Märchen**

- Hat Ihnen jemand früher Märchen vorgelesen?
- Können Sie sich noch an ein Lieblingsmärchen erinnern?
- Hatten Sie in Ihrer Kindheit oder erst später ein Märchenbuch?
- Lasen Sie Ihren Kindern auch Märchen vor?

( Märchenerzählerin einladen )  
Märchen wurden in erster Linie für Erwachsene geschrieben!

### > **Radio**

- Können Sie sich erinnern, wann es bei Ihnen bei Ihnen zu Hause das erste Radio gab? Wie sah es aus?
- Wie gut war damals der Empfang?
- Welche Sendungen wurden gehört?
- Hatten Sie eine Lieblingssendung?
- Wie hat Sie das Radio im Alltag begleitet?
- Wie hat Sie das Radio durchs Leben begleitet?

### > **Haartracht**

- Welche Frisur hatten Sie in Ihrer Kindheit?
- Wissen Sie noch, wer Ihnen als Kind die Haare geschnitten hat?
- Welche Frisur trugen Sie als junge Frau, als junger Mann?
- Mit was haben Sie die Haare gewaschen?
- Was gab es für Haarpflegeprodukte?

### > **Möbel**

- Können Sie sich noch an Ihre Möbel erinnern, die Sie selber gekauft haben?
- Haben Sie ein Möbelstück, das noch von Ihren Eltern oder sogar Großeltern ist?
- Hatten Sie eine „Aussteuer-Truhe“? Wie hat diese ausgesehen und was war drinnen?
- Haben Kinder, als sie aus dem Haus gingen, Möbelstücke mitgenommen?

### >**Küchentisch**

- Können Sie sich noch an den Küchentisch in Ihrem Elternhaus erinnern?
- Wie viele Leute konnten daran Platz nehmen?
- Hatte jeder einen festen Platz am Tisch? Wo war Ihr Platz, wo saßen die anderen?
- Was hat man früher außer essen noch alles am Küchentisch gemacht?
- Hatten Sie auf dem Küchentisch immer eine Tischdecke?

### >**Zeitung**

- Hatten Sie früher eine Tageszeitung?
- Wann haben Sie die Zeitung gelesen?
- Was war für Sie immer am interessantesten?
- Was hat man mit dem Altpapier alles gemacht?

### >**Gesellschaftsspiele**

- Welche Brettspiele haben Sie als Kind am häufigsten gespielt?
- Gab es Kartenspiele? Wer spielte?
- Mit wem haben Sie diese Spiele gespielt?
- Welche Spiele haben Sie später mit Ihren Kindern gespielt?
- Was macht Ihnen am Spielen am meisten Freude?

( Nachmittag mit Gesellschaftsspielen gestalten)



### > **Sommerzeit – Badezeit**

- Konnten Sie in Ihrer Umgebung zum Baden an einen See, an einen Bach?
- Gab es da ein „Mädchenbad“ und ein „Bubenbad“?
- Haben Sie Schwimmen gelernt? Wo? Mit wem?
- Können Sie sich noch an Ihren ersten Badeanzug / Badehose erinnern?
- Sind Sie später gerne Schwimmen gegangen oder immer noch?

### > **Auto**

- Wann hatten Sie Ihr erstes Auto?
- Welche Marke war es und welche Farbe hatte es?
- Sind Sie dieser Automarke „treu“ geblieben oder haben Sie gewechselt?
- Können Sie sich noch an Ihre erste Autoausfahrt erinnern? Wo ging es hin und mit wem?

### > **Lieder**

- Können Sie sich noch an Kinderlieder erinnern, die für Sie vorgesungen wurden oder die Sie selber gesungen haben?
- Was waren Ihre Lieder in der Jugendzeit, vielleicht in einer Jugendgruppe?
- Sangen oder singen Sie in einem Chor?
- Haben Sie ein Instrument gelernt?
- Spielen oder spielten Sie in einem Orchester oder Musikkapelle?
- Welche Musikrichtung bevorzugen Sie heute?
- Hören Sie immer noch gerne Musik?

## **Wortsammlungen**

### **- Elektrogeräte:**

Überlegen: Was habe ich alles zu Hause? Radio, Fön, Kaffeemaschine ....  
Wie wurde es früher gemacht?

= evtl. ein Nachmittag mit einem Technikbotschafter der Caritas

### **- Instrumente:**

Flöte, Klavier .....

Impulse:

- Haben Sie selber ein Instrument gespielt?
- Wurde in Ihrer Familie musiziert oder gesungen?
- Wie fühlen Sie sich in geselliger Runde mit Musik?
- Welche Musikrichtung bevorzugen Sie?  
Volksmusik, Klassik, Jazz, Schlager

= evtl. verschiedene Musikrichtungen vorspielen ( Schallplatten)  
gemeinsames Singen

### **- Taschen:**

Schultasche: Erinnerungen an die Schulzeit austauschen

Aktentasche: Erinnerungen an das Arbeitsleben

Einkaufstasche: Was hat man nicht schon alles in der Tasche nach hause getragen?

Handtaschen: Erinnerungen an die erste Handtaschen

### **- Werkzeuge**

Was gab es früher alles für Handwerksberufe im Ort, nahen Umgebung?

Wie haben sich diese verändert?

Wieviel gibt es heute noch?

### **-Zusammengesetzte Wörter mit Sonne suchen**

- Mögen Sie lieber den Sommer oder den Winter?
- Sind Sie eine „Lerche“ Frühaufsteher oder eine „Eule“ ein Nachtmensch?
- Hat das Wetter Einfluss auf Ihre Befindlichkeit?

## Anregungen zum Gedächtnistraining

Demenzprophylaxe ist in aller Munde.

Durch das Gedächtnistraining werden Merkfähigkeiten, Konzentration, Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis geschult.

Auch die verschiedenen Sinne, die im Alter nachlassen werden geschult sowie bewusstes Hören und Wahrnehmen eingeübt.

Darüber hinaus wird die Fantasie angeregt und Freude am gemeinsamen Tun entwickelt.

Übung:

Ich freue mich, wenn ....

Glück ist für mich .....

An Aschermittwoch denke ich an .....

Sonntag ist für mich, wenn .....

- Wenn ich Urlaub höre, denke ich an ..... ( Meer ). Wenn ich Meer höre, denke ich an .....( Segelboot ) . Wenn ich Segelboot höre, denke ich an .... ( viel Wind).  
Wenn ich Wind höre, denke ich an .... ( Stromgewinnung ) usw.

