

Birgit Henze

# Ganzheitlich aktivieren

Themenorientierte Begegnungsrunden  
für Senioren

An orange circle graphic containing the text 'Natur erleben' in white, tilted slightly to the right.

Natur  
erleben

schlütersche

- Den Kopf nach vorne beugen und wieder aufrichten. Drei Wiederholungen.
- Den Kopf zur rechten Seite neigen und wieder aufrichten. Drei Wiederholungen.
- Den Kopf zur linken Seite neigen und wieder aufrichten. Drei Wiederholungen.
- Die rechte Schulter anheben und wieder absenken. Drei Wiederholungen.
- Die linke Schulter anheben und wieder absenken. Drei Wiederholungen.
- Den Oberkörper nach vorne beugen und wieder aufrichten. Drei Wiederholungen.
- Das rechte Knie anheben und wieder absenken. Drei Wiederholungen.
- Das linke Knie anheben und wieder absenken. Drei Wiederholungen.

## **Gartenparty-Zungenbrecher**

Wer arbeitet, muss auch feiern. Dann wird mit Freunden und Verwandten gut gegessen, das Wetter genossen und auch das eine oder andere Gläschen getrunken. Hat man etwas zu viel getrunken, kann es mit dem Sprechen schwierig werden.

Zeit für ein paar Zungenbrecher! Sprechen Sie die Zungenbrecher mit den Teilnehmern nach.

- Brauchbare Bierbrauerburschen brauen brausendes Braunbier.
- Der Flugplatzspatz nahm auf dem Flugplatz platz. Auf dem Flugplatz nahm der Flugplatzspatz platz.
- Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid.

## **Es kreucht und fleucht**

In einem Garten gibt es nicht nur Blumen, Obst, Gemüse, Gräser, Sträucher und Bäume. Es gibt auch viele kleine Tiere. Welche Tiere sind den Teilnehmern bekannt und welcher Fortbewegungsart kann man sie zuordnen?

Welches Tier kreucht und welches fleucht?

### **Beispiele für fleuchende Tiere:**

Bienen, Wespen, Fliegen, Vögel, Schmetterlinge, Maikäfer, Mücken, Hornissen

### **Beispiele für kreuchende Tiere:**

Ameisen, Mäuse, Regenwürmer, Maulwürfe, Käfer, Zecken, Blattläuse, Spinnen, Igel

## **Gedicht**

Lesen Sie doch einmal das Gedicht »Kritik des Herzens« von Wilhelm Busch vor.

*Sie war ein Blümlein hübsch und fein,  
hell aufgeblüht im Sonnenschein.*

*Er war ein junger Schmetterling,  
der selig an der Blume hing.  
Oft kam ein Bienlein mit Gebrumm  
und nascht und säuselt da herum.  
Oft kroch ein Käfer kribbelkrab  
am hübschen Blümlein auf und ab.  
Ach Gott, wie das dem Schmetterling  
so schmerzlich durch die Seele ging.  
Doch was am meisten ihn entsetzt,  
das Allerschlimmste kam zuletzt  
Ein alter Esel fraß die ganze,  
von ihm so heiß geliebte Pflanze.*

## **Der Garten im Wandel**

Der Garten verändert sich im Laufe der Jahreszeiten. Fragen Sie die Teilnehmer, was sich daraus auch für Veränderungen bei der Gartenpflege und -arbeit ergeben und starten Sie so eine muntere Diskussionsrunde.

Singen Sie abschließend mit den Teilnehmern das Volkslied »Es war eine Mutter«

*»Es war eine Mutter, die hatte vier Kinder:  
den Frühling, den Sommer, den Herbst und den Winter.*

*Der Frühling bringt Blumen, der Sommer den Klee,  
der Herbst bringt die Trauben, der Winter den Schnee.*

*Und wie sie sich schwingen im Jahresreihn,  
so tanzen und singen wir fröhlich darein.«*

## **Gemüse-Ernte**

Im Sommer und Herbst ist Erntezeit: Finden Sie zusammen mit den Teilnehmern die im Quadrat versteckten Gemüsearten. Die Wörter können dabei von links nach rechts oder von oben nach unten geschrieben sein.

T	O	M	A	T	E	Q	W	R	P
I	U	Z	T	R	R	Ü	B	E	A
L	O	P	Ü	Ä	B	Ö	L	L	P
A	S	D	F	G	S	H	J	K	R
U	L	I	N	S	E	A	K	A	I
C	M	N	B	V	C	X	O	Y	K
H	L	Ö	Ä	Ü	P	O	H	I	A
S	Z	W	I	E	B	E	L	Z	U
S	A	Q	Q	W	W	E	R	T	T
G	U	R	K	E	A	D	F	G	H

**Tipp:** Gesucht werden: Tomate, Erbse, Linse, Rübe, Gurke, Kohl, Paprika, Zwiebel, Lauch

Auflösung siehe S. 70

## Fehlersuche am Gartenzaun

Welches sind die 10 Unterschiede, die das untere Bild vom oberen unterscheidet?  
Kopieren und vergrößern Sie das Bild.



Auflösung siehe S. 70

# Früchte

Früchte oder Obst sind Sammelbegriffe für essbare, meist saftige Früchte oder Samen bestimmter Bäume und Sträucher. Sie werden in fünf Arten unterteilt:

1. Kernobst
2. Steinobst
3. Beerenobst
4. Schalenobst
5. Südfrüchte

## Welche Art ist es?

Lassen Sie die Teilnehmer Beispiele für die jeweilige Art finden.

### Beispiele:

- Kernobst: Apfel, Birne, Hagebutte, Quitte
- Steinobst: Pflaume, Kirsche, Pfirsich, Aprikose, Nektarine
- Beerenobst: Erdbeere, Stachelbeere, Himbeere, Johannisbeere
- Schalenobst: Mandel, Haselnuss, Erdnuss, Walnuss
- Südfrüchte: Ananas, Banane, Pampelmuse, Zitrone

## Haltbar machen

Obst muss entweder schnell verzehrt werden oder es haltbar gemacht werden. Welche Möglichkeiten kennen die Teilnehmer zur Haltbarmachung? Welche Maßnahmen haben sie selbst angewandt?

### Beispiele:

Einfrieren, Einkochen, Trocknen, zu Mus verarbeiten, Entsaften, zu Wein verarbeiten, Einwecken

## Zungenbrecher

Versuchen Sie mit Ihren Teilnehmern die folgenden Zungenbrecher zu sprechen.

»Als Anna abends aß, aß Anna abends Ananas.«

»Montags macht mir meine muntere Mutter mittags meistens Mus.«

## Gedicht