

# Sommerzeit

(Alternativ zum Bild können sommerliche Materialien als Anschauungsmaterial eingesetzt werden)



## Biografische Fragen:

<p>Mögen Sie den Sommer? (Warum?)</p> <p>Woran erkennen Sie, wann der Sommer beginnt?</p> <p>Haben Sie schon einmal einen Sommerurlaub gemacht? (Wenn ja, wo?)</p>	<p>Welche Feste haben Sie im Sommer gefeiert?</p> <p>Haben Sie im Sommer Beeren oder ähnliches geerntet? Wenn ja, was?</p> <p>Haben Sie früher im Sommer bestimmte Gartenarbeiten erledigt?</p>
--	---

### Sprichwortgeschichte:

Früher war alles besser. Vor allem der Sommer. Der war wärmer. Der Winter war kälter. In diesem Jahr wollte der Sommer gar nicht recht kommen. Marie Meyer saß auf ihrem Balkon und ärgerte sich. Sie musste eine Strickjacke tragen. Dabei war sie gestern mit ihrer Schwester spazieren gegangen und die beiden hatten eine Schwalbe gesehen. Doch da hatte sich der alte Spruch wieder bewahrheitet:

*Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer.*

Auf dem Spaziergang hatten die beiden Schwestern auch Herrn Müller, ihren Nachbarn aus der ersten Etage, getroffen. Der war immer schlecht gelaunt. Bei Herrn Müller lag das aber nicht an dem ausbleibenden Sommer. Herr Müller war von Natur aus ein alter Grießgram. Frau Meyer kannte ihn nun schon zehn Jahre und hatte schnell gelernt:

### **Mit dem ist nicht gut Kirschen essen.**

Gestern hatte er allerdings sehr freundlich begrüßt und war sogar stehen geblieben um sich ein bisschen mit den Schwestern zu unterhalten. Nach kurzer Zeit erfuhren die Beiden, warum Herr Müller so gut gelaunt war. Er war gerade Opa geworden. So viel Freude über einen neuen Erdenbürger hätte Frau Meyer Herrn Müller gar nicht zugetraut. Doch da hatte es sich wohl wieder bewahrheitet:

### **Harte Schale, weicher Kern.**

Als Frau Meyer an das Enkelkind von Herrn Müller dachte, fiel ihr auch wieder ein wie sie damals erfahren hatte, dass sie Oma wurde. Dieses warme Gefühl im Bauch. Die Rührung und die Dankbarkeit so etwas erleben zu dürfen. Das waren die Momente im Leben, die wirklich zählten. Während Frau Meyer darüber nachdachte, hatte sich ein Sonnenstrahl durch die Wolken hindurchgekämpft und fiel nun warm auf Frau Müllers Nase. Sofort schoss Frau Müller der Gedanke:

### **Was lange währt, wird endlich gut.**

durch den Kopf. Als sie später den Wetterbericht sah erfuhr sie, dass der Sommer sich nun durchgerungen hatte zu kommen. Es sollte endlich schön werden. Eigentlich hätte sie in ihrem Alter auch wissen müssen:

### **Auf Regen folgt Sonnenschein.**

*Eine Aktivierung von Mal-alt-werden.de*

### Bewegung:

#### **Ein Bewegungsspiel zu dem Lied “Rot, rot, rot sind alle meine Blumen...”**

*Zu der Melodie von “Grün, grün, grün sind alle meine Kleider...”*

Jeder Teilnehmer bekommt je ein Tuch in den Farben weiß, gelb und rot (oder eine Serviette). Wenn in dem Lied die Farben besungen werden, wird das dazugehörige Tuch hoch in der Luft geschwungen, in der ersten Zeile mit der rechten Hand, in der Zweiten mit der Linken.

Rot, rot, rot sind alle meine Blumen  
Rot, rot, rot sind sie so wunderschön  
Darum lieb' ich alle diese Blumen  
Weil Begonien so schön blüh'n.

Gelb, gelb, gelb sind alle meine Blumen  
Gelb, gelb, gelb sind sie so wunderschön  
Darum lieb' ich alle diese Blumen  
Weil die Sonnenblumen so schön blüh'n.

Weiß, weiß, weiß sind alle meine Blumen  
Weiß, weiß, weiß sind sie so wunderschön  
Darum lieb' ich alle diese Blumen  
Weil Margheriten so schön blüh'n.

### Wortfindungsübung:

Bei dieser Wortfindungsübung für das Gedächtnistraining mit Senioren werden möglichst viele Wörter gesucht, die das Wort Sommer enthalten. Beispiele: Sommerzeit, Sommerurlaub, Sommersonne, Sommerabend, Sommernacht und, und und.

### Um die Ecke gedacht:

1. Es gibt mich auch aus Papier. Die Papierversion von mir wird häufig von Schulkindern gebastelt. Ich gehöre zum Sommer. Viele sagen, dass ein Exemplar von mir nicht ausreichend ist.  
(Lösung: Schwalbe)
2. Ich wurde erfunden um Energie zu sparen. Viele Menschen halten mich mittlerweile für überholt.  
(Lösung: Sommerzeit)

*Eine Aktivierung von Mal-alt-werden.de*

3. Ich bin immer da und werde trotzdem häufig herbei geseht. Zu nah darf mir niemand kommen auch wenn ich sehr anziehend wirke.  
(Lösung: Sonne)
4. Ich bin nicht genießbar, aber das was mich ungenießbar macht, esst ihr jeden Tag. Ich bedecke große Teile der Erde.  
(Lösung: Meer)
5. Man findet mich vor Allem an deutschen Stränden. Ursprünglich wurde ich aus Weide gefertigt.  
(Lösung: Strandkorb)
6. Wer mich im Sommer genießen will, muss sich beeilen damit ich nicht zerfließe. Ursprünglich komme ich aus Italien, mittlerweile bin ich auf der ganzen Welt zu Hause.  
(Lösung: Eis)

Rätsel:

**Welcher Monat ist der "Rosenmonat"?**

- a) April
- b) Juni
- c) Oktober

**Welche Nationalität haben sehr viele Eisdielebesitzer in Deutschland?**

- a) italienisch
- b) französisch
- c) türkisch

**Wann ist offiziell Sommeranfang?**

- a) Am 1. Mai
- b) Am 21. Juni
- c) Am 3. August

**Welche Farbe haben Kornblumen?**

- a) rot
- b) gelb
- c) blau

**In welchem Land machen die meisten Deutschen Urlaub?**

- a) Italien
- b) China
- c) Deutschland

**Die Sonnenblume richtet Ihre Blüte immer in Richtung Sonne.**

- a) richtig
- b) falsch

**Auf der Sonne ist es kälter als auf dem Mond.**

- a) richtig
- b) falsch

*Eine Aktivierung von Mal-alt-werden.de*

## **Ergänzende Vorschläge:**

### Bewegungslied:

*Nach der Melodie von: Dornröschen war ein schönes Kind*

Es strahl die Sonne hell und klar,  
hell und klar, hell und klar,  
Es strahl die Sonne hell und klar,  
hell und klar.

*Mit beiden Händen einen großen Kreis in die Luft malen*

Es wiegt ein Blatt im Sommerwind,  
Sommerwind, Sommerwind,  
Es wiegt ein Blatt im Sommerwind,  
Sommerwind.

*Mit beiden Händen vor dem Körper von links nach rechts schwingen*

Es wächst ein Apfel prall und rund,  
prall und rund, prall und rund,  
Es wächst ein Apfel prall und rund,  
prall und rund.

*Mit beiden Händen vor dem Körper einen imaginären Apfel umstreicheln*

### Kopfrechnen:

Ich gehe ins Freibad und kaufe mir eine Eintrittskarte für 6€. Am Eisstand kaufe ich mir ein Eis für 3,50€ und eine Limonade für 1,80€. Für den Schrankschlüssel in der Umkleidekabine bezahle ich 1€. Abends esse ich noch eine Bratwurst für 2,50€.  
Wie viel Geld habe ich insgesamt ausgegeben?

### Fantasie:

Bei dieser Übung werden Dinge zu dem Thema Sommer gesucht, die rund sind. Hierzu werden Blätter mit Kreisen verteilt und die Teilnehmer können Ihre Vorschläge direkt malen.

Ideen : *Sonnenblume, Sonnenhut, Wasserball, Picknickkorb, Sonnenbrille...*

*Eine Aktivierung von Mal-alt-werden.de*

Vorlesen:

## **Sonnenbrand und Quark**

Am Strand zu liegen, ein Buch zu lesen, das Meer im Hintergrund rauschen zu hören. Was gibt es schöneres? Ich finde: Nicht viel! Bei unserem diesjährigen Nordseeurlaub stimmte einfach alles!

Ganz untypischerweise für die Nordsee, verwöhnte uns sogar die Sonne. Ich schob bei meinem Sonnenbad die Träger des Badeanzugs etwas nach unten um mich hinterher an einer gleichmäßigen Bräune erfreuen zu können. Am Abend hatten wir uns mit entfernteren Bekannten, die wir zufällig im Urlaub getroffen hatten, verabredet. Ich freute mich schon darauf meine perfekt gebräunte Haut vorzuführen. Siglinde Mayer und ihr Mann waren nicht unbedingt unsere besten Freunde- ein bisschen arrogant, man könnte sogar sagen: Etwas aufgeblasen. Da wollte ich so gut aussehen wie möglich.

Der Krimi, den ich mir eingesteckt hatte fesselte mich sehr. Plötzlich fing der Kommissar an in meinen Träumen zu ermitteln.

Zwei Stunden später weckte mich mein Mann: Ich war einfach so eingeschlafen! Beim Aufstehen vernahm ich schon ein leichtes Ziehen auf meinem Rücken und ahnte Böses. In unserer Ferienwohnung angekommen erhärtete sich der Verdacht: Ich hatte einen ziemlichen Sonnenbrand. Ich spürte das Ziehen und Spannen bei jeder Bewegung. Die rote Farbe war nicht unbedingt der Teint, den ich mir vorgestellt hatte.

"Quark!" sagte mein Mann im überzeugten Tonfall.

"Quark?" fragte ich und fügte hinzu "Hunger, habe ich nun wirklich nicht."

Mein Mann schüttelte den Kopf: "Du sollst den Quark nicht essen. Du sollst dich damit einschmieren: Das hat schon meine Oma so gemacht. Das hilft gegen den Sonnenbrand."

Ich war etwas skeptisch, aber das die "After-Sun-Lotion" aufgebraucht war und wir von unserem Frühstück noch eine angefangene Packung Quark im Kühlschrank hatten, tauchte ich meine Hand beherzt in die weiße Masse und verteilte den Quark gleichmäßig auf meinem sonnengeschundenen Rücken. Kaum hatte ich den Quark verteilt, klingelte das Telefon und mein Mann ging dran:

"Haaalloooo, hier ist Siglinde" hörte ich es durch das Telefon flöten "bleibt es bei heute Abend?"

Ich gab meinem Mann mit deutlichen Handzeichen und Kopfschütteln zu verstehen, dass ich für das Treffen am Abend nicht zur Verfügung stand.

"Ähhh, nein. Wir können leider doch nicht essen gehen." Sagte dieser und ich atmete erleichtert ein.

*Eine Aktivierung von Mal-alt-werden.de*

"AAaber Kinder, ihr müsst doch etwas essen!"

"Ääh, ja. Wir essen.... Quark.... wir haben noch so viel da... Tonnen an Quark... das ist uns bei dem sommerlichen Wetter lieber als ein schweres Essen."

"OOhhh, ja da hast du natürlich recht. Ach, weißt du was? Dann kommen wir zu euch in die Ferienwohnung! Ein sommerlich leichter Quark ist mir auch lieber als ein schweres Essen. Und wenn ihr so viel davon habt! Bis gleich, tschüss." Meine Augen waren panisch geweitet und meinem Mann stand der Mund offen.

Und so kam es, dass ich mir den Quark vom Rücken abkratzte und mein Mann frischen Quark einkaufen ging.

*Eine Aktivierung von Mal-alt-werden.de*

August

Sommermonat

Geh aus mein Herz...

Sommerlied

Klatschmohn

Sommerblume

Aubergine

Sommergemüse

Badeanzug

Sommerkleidung

Schneiden Sie die Begriffe aus und lassen Sie die Teilnehmer die Pärchen zusammen fügen.

*Eine Aktivierung von Mal-alt-werden.de*