

Aktivierungsstunde

# Das bisschen Haushalt...

## Biografische Fragen

Die biografischen Fragen dienen als Anregung für ein geleitetes Einstiegsgespräch. Es lohnt sich Material zum Thema anzubieten um das Gespräch anzuregen.

Beispiele für gesprächsanregendes Material: Putzlappen, Eimer, Besen, verschiedene Reiniger, Fensterleder, Abzieher, Handschuhe...

Putzen Sie gerne?

Wer hat bei Ihnen zu Hause früher geputzt?

Was musste alles geputzt werden?

Wie oft haben Sie geputzt?

Gab es einen speziellen Tag an dem Sie geputzt haben?

Mit welchen Lappen/Putzmitteln haben Sie was geputzt?

Haben Sie beim Putzen Handschuhe getragen?

Welche Hausmittel zum Putzen kennen Sie?

## Gegensätze zum Thema Putzen finden. Eine Übung für das Gedächtnistraining

In unserer heutigen Übung für das Gedächtnistraining geht es darum, die richtigen Gegensätze zu finden und je nachdem, wie man die Durchführung der Übung gestaltet, auch darum, Sätze zu formulieren. Bei Gruppen mit schwächeren Teilnehmern, lesen Sie den Ursprungssatz und den Anfang des neuen Satzes vor. Die Teilnehmer müssen dann nur noch das passende Adjektiv, also den passenden Gegensatz einfügen. Bei dem Gedächtnistraining mit fitten Gruppen, lesen Sie nur den ersten Satz vor. Die Gruppe oder der einzelne Teilnehmer muss dann nicht nur das passende Adjektiv finden, sondern auch den passenden Gegenstand rund um das Thema "Putzen" der zu dem Adjektiv passt und eigenständig einen Satz formulieren. Das sind dann drei Herausforderungen in einer Übung.

1. Wasser ist nass! Staub ist... (trocken).
2. Spülmittel ist farbig! Scheuermilch ist... (weiß).
3. Schwämme sind saugfähig! Glas ist... (wasserabweisend).
4. Raumspray duftet! Müll... (stinkt).
5. Staubtücher sind weich! Gummifletschen sind... (hart).
6. Besen sind groß! Handfeger sind... (klein).
7. Der Eimer ist voll! Der Papierkorb ist... (leer).
8. Staubsaugen ist laut! Wischen ist... (leise).
9. Putzen lassen ist teuer! Selber putzen ist... (billig).
10. Die Tür ist dreckig! Das Fenster ist... (sauber).

## Ein Reimrätsel rund um den Frühjahrsputz

Sind die Fenster voller Schmutz,  
ist es Zeit für Frühjahrsputz.  
Um nicht länger blind zu Tappen  
brauch' ich dafür einen ... Lappen.

Ganz besonders in den Ecken,  
wo die meisten Flecken stecken,  
braucht man 'nen speziellen Zauber,  
dann wird alles richtig ... sauber.

Auch die Böden brauchen Glanz,  
für so manch' gelung'nen Tanz.  
Und auch unter Eichen-Tischen,  
muss man dafür gründlich ... Wischen.

Auf Regalen an der Wand,  
verstaubte Bücher - allerhand!  
Damit sie nicht noch mehr verschmutzen,  
werd ich sie gleich restlos ... Putzen.



## Putzen meine Leidenschaft. Eine Bewegungsgeschichte für die Gymnastik mit Senioren

In dieser Bewegungsgeschichte für die Gymnastik mit Senioren kommen einige Tätigkeiten rund ums Putzen vor. Führen Sie gemeinsam mit den Teilnehmern an den entsprechenden Stellen folgende Bewegungen durch:

**Fegen:** Fiktiv mit einem Besen von links nach rechts fegen

**Putzen:** Einmal mit der linken Hand und einmal mit der rechten Hand vor dem Körper wischen

**Schrubben:** Eine Handfläche mit der Innenseite nach oben vor den Oberkörper halten und mit der Faust der anderen Hand mehrfach schnell darüberstreichen

Für viele Menschen ist **Putzen** eine lästige Pflicht. Für mich nicht. Ich **putze** gerne. Ich **fege** gern. Ich **schrubbe** gern. Wenn morgens beim Frühstück gekrümelt wird, lacht mein Herz, weil es sich schon auf das **Fegen** freut. Doch ich liebe nicht nur das **Fegen**. **Putzen** mag ich einfach in jeder Variation. Am liebsten ist es mir, wenn etwas richtig dreckig geworden ist. Dann kann ich es ordentlich schrubben. Wenn ich **putze**, wird alles wieder strahlend, glänzend und sauber. Schon als Kind habe ich mir als Spielzeug einen kleinen Besen gewünscht und als ich ihn bekam, musste meine Mutter nie wieder selbst **fegen**. Ich **fegte** und **fegte** jeden Tag durch die Wohnung und der Fußboden blitzte und blinkte. Das ist es auch, was ich am **Putzen** so sehr liebe. Der Moment nach dem **Putzen**. Der Moment, wenn man fertig mit **Schrubben** und **Fegen** ist. Der Moment, wenn man auf sein getanes Werk blickt und jedes Staubkörnchen vertrieben wurde. Wenn die Fenster **geputzt**, der Boden **gefegt** und aller Dreck **weggeschrubbt** wurde. Wenn der Schmutz mit Lappen und Staubwedel vertrieben wurde. Wenn ich mich im Boden spiegeln kann, dann weiß ich, dass das **Fegen**, das **Schrubben** und das **Putzen** sich gelohnt hat. Doch nach dem **Putzen** ist vor dem **Putzen**. Innerlich warte ich manchmal schon auf die nächste Kleckerei. Auf die nächste Gelegenheit zu **Putzen**. **Putzen**, **Schrubben** und **Fegen** ist einfach meine Leidenschaft. Es muss allerdings keiner verstehen, dass ich das **Fegen**, das **Schrubben** und das **Putzen** so sehr mag.

## Ein Rätsel für Senioren rund um den Frühjahrsputz.

Welche Bezeichnung wird in manchen ostdeutschen Städten für den öffentlichen "Frühjahrsputz" der Straßen verwendet (Müllbeseitigung, Straßen kehren usw.)?

- a) Sputnik
- b) Frujapu
- c) Subbotnik (Lösung)

Was geht in der Folge "Frühjahrsputz" von "Ein Herz und eine Seele" kaputt?

- a) Der Fernseher (Lösung)
- b) Die Waschmaschine
- c) Das Radio

Mit was wurden früher die Fenster häufig geputzt?

- a) Alte Scheiben Brot
- b) Zeitung (Lösung)
- c) Kastanienbaumblätter

Was ist das wichtigste Reinigungsmittel?

- a) Wasser (Lösung)
- b) Spülmittel
- c) Scheuermilch

Was benötigt man um Kernseife herzustellen?

- a) Mehl
- b) Zucker
- c) Salz (Lösung)

Wo wurde der erste Staubsauger erfunden?

- a) Japan
- b) USA (Lösung)
- c) England



Mal-alt-werden.de

# Frühjahrsputz - Eine Bewegungsgeschichte

Nach dem Abhängen der letzten weihnachtlichen und winterlichen Dekoration beginnt der Frühjahrsputz... Spätestens jetzt ist man im neuen Jahr angekommen!

Wir beginnen mit dem Staubsaugen. Dafür holen wir den Staubsauger aus der Besenkammer und wickeln das Kabel ab.

- Die Tür öffnen, den Staubsauger heraustragen, Tür schließen und das Kabel abwickeln -

Der Stecker kommt in die Steckdose, wir drücken den Knopf beginnen das Saugen.

-Stecker in die Steckdose stecken, dabei etwas bücken und den Staubsauger anstellen...gründlich Saugen -

Die Ecken nicht vergessen...und auch unter dem Tisch - dort liegen noch die Krümel vom Frühstück.

- Nach rechts und links drehen und in den Ecken saugen. Danach 'unter den Tisch' bücken und die Krümel beseitigen -

Fertig! Wir drücken den Aus-Schalter, ziehen den Stecker aus der Steckdose und Rollen das Kabel wieder auf.

- Den Schalter drücken, Stecker aus der Dose ziehen und das Kabel aufrollen -

Den Staubsauger stellen wir zurück in die Besenkammer.

- Tür öffnen, den Staubsauger hereintragen, hinstellen und die Tür wieder schließen -

Als Nächstes sind die Fenster an der Reihe. Für die neuen Fensterbilder sollen sie schön sauber sein. Wir lassen Wasser in den Eimer laufen, geben das Reinigungsmittel dazu und tragen ihn zum Fenster.

- Eimer unter den Wasserhahn stellen, Hahn anstellen und Reinigungsmittel dazugeben. Hahn abstellen und den Eimer zum Fenster tragen. Dabei auf der Stelle gehen -

Jetzt noch ein paar Tücher und den Fensterwischer bereitlegen und wir legen los.

- Mit der rechten und linken Hand Tücher und Wischer bereitlegen -

Die Scheibe wird gründlich gereinigt und das Wasser mit dem Wischer sorgfältig abgezogen.

- Die Scheibe mit dem Lappen in kreisenden Bewegungen reinigen und mit dem Fensterwischer abziehen -

Zum Schluss putzen wir noch den Rahmen ab und reiben ihn mit dem Handtuch trocken. Geschafft.

- Den Fensterrahmen an alle Seiten abputzen und trocken reiben -

(An dieser Stelle können beliebig viele Fenster geputzt werden, den Teil einfach wiederholen)

Da das Fensterputzen einige Wasserflecken auf dem Boden hinterlassen hat, wischen wir am Ende noch einmal durch die gute Stube.

Dazu benötigen wir wieder einen Eimer mit Wasser und einen Schuss Reinigungsmittel.

- Den Eimer mit Wasser füllen (Hahn auf- und zudrehen), Reinigungsmittel dazugeben -

Wir tragen den Eimer linker Hand und rechter Hand den Schrubber ins Wohnzimmer.

- In der linken Hand den Eimer und der rechten Hand den Schrubber tragen, dabei auf der Stelle gehen -

Der Aufnehmer wird gut ins Wasser eingetaucht und sorgfältig ausgewrungen.

- Aufnehmer in den Eimer tauchen und auswringen -

Wir legen ihn auf den Boden, schlagen ihn um den Schrubber und beginnen mit dem Wischen.  
- *Aufnehmer auf den Boden legen, um den Schrubber schlagen und wischen (in alle Richtungen, kreisende Bewegungen, ziehen und schieben...)* -

Zwischendurch waschen wir den Aufnehmer aus und wischen weiter - auch in den Ecken!  
- *Aufnehmer auswaschen, wringen und wischen, in den Ecken kleinere Bewegungen* -

Endlich geschafft! Noch einmal den Aufnehmer auswaschen, kräftig auswringen und zum Trocknen hängen.

- *Den Aufnehmer noch einmal auswaschen, kräftig auswringen und aufhängen* -

Nun können wir mit der Dekoration für den Frühling beginnen...

## Übungen für das Gedächtnistraining

### Wörter mit Putz(en)

Bei dieser Wortfindungsübung für das Gedächtnistraining mit Senioren werden möglichst viele Wörter gesucht, die das Wort Putz(en) enthalten. Beispiele: Frühjahrsputz, Hausputz, Putzlappen, Putzeimer, Putzmittel, Fensterputzer, abputzen, wegputzen, nachputzen, Putzfrau, herausputzen, Zähneputzen, Klinkenputzen... und, und, und.

### Anagramm

Diese Übung für das Gedächtnistraining zu dem Thema Putzen ist ein Anagramm. Dafür wird das Wort "Großreinemachen" an die Tafel oder das Flipchart geschrieben. Nun versuchen die Teilnehmer aus den Buchstaben des Wortes "Großreinemachen" möglichst viele neue Wörter zu bilden.

Beispiele: groß, rein, machen, Reim, reimen, Name, in, an, am, heiß, heißen, Oma, meine, Hein, Ohr, Marie, einer, eine, usw...

### Gefüllte Kalbsbrust

Die gefüllte Kalbsbrust ist eine Übung für das Gedächtnistraining für eher fittere Senioren und geübte Gruppen. Das Wort, in diesem Fall "SAUBER", wird senkrecht auf ein großes Stück Papier, eine Tafel oder das Flip-Chart geschrieben. Nach einem kurzen Abstand wird das Wort noch einmal rückwärts aufgeschrieben (ebenfalls senkrecht, so dass sich der erste und der letzte Buchstabe gegenüberstehen). Nun versuchen die Senioren bei dieser Übung für das Gedächtnistraining Wörter zu finden, die zwischen die Buchstaben passen, die sich gegenüberstehen. Die Wörter müssen also mit dem ersten Buchstaben beginnen und mit dem zweiten enden.

S icher R

A ff E

U rlau B

B la U

E rn A

R ei S

## *Frühjahrsputz: Ein Mitsprechgedicht*

Spürst du es? Er ist ganz nah.  
Der Frühling ist ganz plötzlich... da.

Die Schneemänner, die weinen.  
Es soll die Sonne... scheinen.

Sie scheint durchs Fenster: Großer Schreck!  
Die Fenster sind ja voller... Dreck!

Da hilft nur ein Lied zu singen.  
Und dabei den Lappen... schwingen.

Staub ich rück dir auf die Pelle.  
Wollmäuse? Ich bin zur... Stelle!

Ich putz in jeder Ecke.  
Bring jeden Fleck zur... Strecke.

Unterm Bett und hinterm Schrank-  
Putz ich alles blitze... blank.

Geputzt wird, Glas, Metall und Holz-  
Ist alles fertig, bin ich... stolz!



*Malalt-werden.de*