

Aktivierungsstunde zu dem Thema Friseur

Waschen, schneiden, legen . . .

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: Lockenwickler, Haarschere, Kamm, Bürste, Haarklammern, Div. Haarschmuck, Shampoo-Flasche, Haarspray, Haarfärbepinsel, Einlamierte Bilder von einem alten Frisörsalon, Toupier-Kamm, Papilotten...

Sind Sie früher regelmäßig zum Frisör gegangen?

Wie oft sind Sie zum Frisör gegangen?

Hatten Sie einen Frisör Ihres Vertrauens?

Welche Frisur haben Sie früher getragen?

Haben Sie sich früher die Haare färben lassen?

Wie teuer war früher ein Haarschnitt?

Haben Sie sich schon einmal gewünscht, eine ganz andere Frisur zu tragen, sich aber dann eine solch große Veränderung nicht getraut?

Bezugswort gesucht! Ein Stichworträtsel zum Thema Friseur

In diesem Stichworträtsel suchen wir nach Begriffen, die man automatisch mit einem Friseurbesuch verbindet. Für diese Gedächtnisübung haben wir jeweils vier Stichwörter gesammelt, die gemeinsam ein Bezugswort beschreiben. Lesen Sie die Stichwörter langsam nacheinander vor und lassen Sie zwischen den Wörtern kurze Pausen, in denen die Teilnehmer nachdenken können. Wie schnell werden die Bezugswörter erraten?

Bezugswörter zum Thema Friseur

Haare, ordnen, Zacken, kämmen

Lösung: Kamm

Luft, warm, pusten, trocknen

Lösung: Föhn

spitz, Klinge, Griff, Neuschnitt

Lösung: Schere

rund, Formen, warten, Welle

Lösung: Lockenwickler

Bild, verkehrt, Wand, sehen

Lösung: Spiegel

Stoff, Kleiderschutz, Druckknopf, Abdeckung

Lösung: Umhang

Bilder, Zeitvertreib, lesen, Klatsch

Lösung: Zeitschrift

Frisur, glätten, Kopf, Borsten

Lösung: Bürste



Verschiedene Gedächtnisübungen zu dem Thema Friseur

ABC-Sammlung

Bei dieser ABC-Sammlung, die gut als Übung für das Gedächtnistraining mit Senioren genutzt werden kann, dreht sich alles um das Thema Frisör.

Ausbildungsberuf, Afro

Barbier, Bob, Bubikopf

Coiffeur

Dauerwelle, Dutt

Einmassieren

Föhnen, Figaro

Glätten

Hochsteckfrisur

I gelschnitt

J

K ur

L egen

M assieren

N

O

P ackung

Q

R undbürste

S alon, Schneiden, Schaumfestiger

T rockenhaube, Tönung

U mhang

V olumen

W aschen, Wasserwelle

Z opf



Mal-alt-werden.de

Wörter mit Haar

Bei dieser Wortfindungsübung für das Gedächtnistraining mit Senioren werden möglichst viele Wörter gesucht, die das Wort Haar enthalten. Beispiele: Haarreif, Haarspange, Haargummi, Haarentfernung, Haargel, Haarwachs, Haarfarbe, Haupthaar, Barthaar, Kurzhaar und, und, und...

Anagramm

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

Beispiele: Hoch, Strick, Kreis, Hut, Tuch, Fuchs, Stufe, Ruf, Furche, Kur usw.

Gefüllte Kalbsbrust

Die gefüllte Kalbsbrust ist eine Übung für das Gedächtnistraining für eher fittere Senioren und geübte Gruppen. Das Wort, in diesem Fall "Frisur" 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.

F l u R

R a d a U

I l t i S

S a a l

U h R

R u F



Friseurbesuch. Eine Entspannungsgeschichte

In dieser Entspannungsgeschichte nehmen wir Sie und alle Zuhörer mit auf einen Friseurbesuch. Bitten Sie die Teilnehmenden dieser Entspannungseinheit, sich möglichst bequem hinzusetzen. Mit Erwachsenen kann die Übung auch gut im Liegen umgesetzt werden. Lesen Sie den Text langsam vor. Nach jedem Abschnitt wird an den gekennzeichneten Stellen eine kleine Pause gemacht.

Friseurbesuch. Eine Entspannungsgeschichte

Setz dich ganz bequem auf deinen Stuhl und versuche eine angenehme Haltung einzunehmen. Schließ auch deine Augen, wenn du magst. Atme langsam und tief ein und aus.

Spür in deinen Körper hinein. Leg deine Unterarme ganz locker auf deine Oberschenkel und versuche, deine Schultern zu entspannen. Sie werden ganz leicht. Atme weiter ganz ruhig ein und wieder aus. Ein und aus.

Wir machen in Gedanken nun eine kleine Reise in einen Friseursalon. Stell dir einen Salon vor, in den du gerne gegangen bist, oder einen ganz anderen, in dem du dich wohlfühlst.

Du setzt dich in einen ganz gemütlichen Stuhl. Er ist weich gepolstert. Du spürst das weiche Polster in deinem Rücken, an deinen Schultern und unter deinen Oberschenkeln. Lehn dich zurück und atme einen Moment ganz ruhig ein und wieder aus.

Um dich herum ist es ruhig. Du bist der einzige Kunde in dem Geschäft. Du hörst, wie jemand in aller Ruhe um dich herum geht und ein paar Sachen aufräumt.

Du fährst einmal mit deinen Fingern durch deine Haare. Du spürst das Streicheln ganz sanft auf deinem Kopf. Dann sitzt du wieder ganz entspannt da und atmest ein und aus.

Du spürst, wie jemand dich ganz vorsichtig an der Schulter berührt und dir einen Umhang anlegt. In deinem Nacken spürst du ein kleines, weiches Handtuch. Es fühlt sich angenehm an.

Nun kämmt jemand ganz sachte deine Haare. Du spürst die weichen Borsten auf deiner Kopfhaut. Es fühlt sich angenehm an. Behalte dieses Gefühl für einen Moment und atme ganz ruhig ein und aus.

Du legst deinen Kopf zurück und spürst den Rand des Waschbeckens in deinem Nacken. Du legst deinen Kopf so hinein, dass es für dich angenehm ist.

Nach einer Weile bemerkst du das warme Wasser, das über deinen Kopf läuft. Erst ein wenig, dann ein bisschen mehr. Das Gefühl ist sehr angenehm. Deine Augen sind geschlossen. Du konzentrierst dich voll und ganz auf das Wasser, das sachte deinen Kopf berührt.

Das Wasser wird ausgestellt. Du spürst, wie jemand Shampoo in deine Haare einmassiert. Erst vorsichtig, dann ein wenig kräftiger. Auch die Massage fühlt sich gut an. Du genießt die kreisenden Bewegungen

- an deinen Schläfen...
- über der Stirn...
- und an deinem Hinterkopf.

Du atmest weiter ganz ruhig ein und aus.

Die Massage neigt sich nun dem Ende zu. Nach einer kurzen Pause spürst du wieder das angenehme, warme Wasser auf deiner Kopfhaut. Für eine Weile genießt du dieses entspannende Gefühl. Bis auch das Wasser immer weniger wird...

Jemand legt ein weiches Handtuch über deine Haare und trocknet sie vorsichtig ab. Du setzt dich wieder gerade in deinen Stuhl. Damit dein Kopf schön warm bleibt, wird dir das weiche Handtuch vorsichtig umgebunden.

Du atmest noch einmal tief ein und aus. Du denkst noch einmal an die angenehme Massage und das beruhigende Wasser. Du spürst gedanklich dorthin, wo dein Körper sich am meisten entspannt hat. Wenn du magst, kehre zurück von unserem Friseurbesuch und öffne deine Augen...

Du fühlst dich ausgeruht, wach und entspannt.

Gegensätze in Worte fassen

Bei dieser Übung für das Gedächtnistraining mit Senioren kommt es darauf an, Gegensätze zu finden und Sätze zu formulieren. Die Aufgaben können in drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen gestaltet werden. Thematisch geht es um einen Besuch beim Friseur.

Friseurbesuch: Gegensätze in Worte fassen. Eine Übung für das Gedächtnistraining

1. Die Haare sind lang! Der Pony ist... (kurz).
2. Eine Schere ist spitz! Eine Bürste ist... (stumpf).
3. Der Lockenwickler ist rund! Der Kamm ist... (eckig).
4. Das Handtuch ist weich! Das Waschbecken ist... (hart).
5. Der Hocker ist klein! Der Friseur ist... (groß).
6. Die Haube ist warm! Das Wasser ist... (kalt).
7. Das Plätzchen ist süß! Der Kaffee ist... (bitter).
8. Der Umhang ist bunt! Der Stuhl ist... (schwarz, einfarbig).
9. Das Föhnen ist günstig! Das Färben ist... (teuer).
10. Die Zeitschrift ist handlich! Der Tresen ist... (sperrig).

Lesen Sie die Sätze zu dem Thema Friseur vor und lassen Sie die Senioren das passende Adjektiv ergänzen, das das Gegenteil darstellt. Schwieriger wird es, wenn Sie nur den ersten Satz vorlesen. Bei dieser Variante sind die fitteren Senioren gefragt. Dann besteht die Aufgabe darin, ein gegenteiliges Adjektiv zu finden UND einen passenden Gegenstand. Im besten Fall kann der Satz von den Teilnehmern dann auch noch in Worte gefasst werden.

Bei der dritten Variante darf die Gruppe sich selbst Gegenteile zu dem Thema Friseur überlegen. Als Unterstützung könnte man hierbei Utensilien wie einen Kamm, eine Bürste, ein Handtuch, Haarpflegemittel, eine Schere, einen Föhn usw. mitbringen, die den Senioren als Anregungen dienen können. Diese Variante ist in jedem Fall die Schwierigste und eher für wirklich fitte Gruppen geeignet.

Die Misere mit der Schere - Ein Reimrätsel für das Gedächtnistraining

In diesem Reimrätsel für das Gedächtnistraining mit Senioren nehmen wir Sie mit auf einen Frisörbesuch. Die fehlenden Reimwörter lassen sich ganz leicht ergänzen, so ist dieses Reimrätsel auch für Beschäftigungsangebote für Menschen mit Demenz gut geeignet.

1. Herbert denkt: "Oh Schreck, oh Graus,
wie seh' ich denn wieder aus?!
Jetzt hab ich schon ne Top-Figur,
doch was ist los mit der ... Frisur?"

2. Kurz und gut, er hat Gehör,
am nächsten Tag geht's zum Frisör.
Dort gibt's sogar was zum Naschen,
und Kaffee beim Haare ... Waschen.
3. Gundel fragt: "Wie soll ich's schneiden,
dass noch ein paar Haare bleiben?"
Herbert lacht, spürt die Misere:
"Picks mich nicht mit deiner ... Schere!"
4. Gundel schneidet mit Bedacht,
hat auch gleich den Bart gemacht.
Etwas Gel noch aus dem Tiegel,
fertig ist der Mann im ... Spiegel.



Mal-alt-werden.de