

## Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

Fertig ausgearbeitete Konzepte, Übungen und Kopiervorlagen für die Aktivierung und ein ganzheitliches Gedächtnistraining in der Altenpflege

### Musik, Bewegung & Sinnesarbeit – Ausgabe 41

Wasser

Sandra Zenz, Ralf Glück



#### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Seniorenbetreuung“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



#### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



#### Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an [info@edidact.de](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact

## Übersicht zu den Aktivierungsideen

### Begleitheft



Frau Inge und die dicken Beine – Geschichte 

Version 1 ● ○ ○

Version 2 ● ● ●

S. 16

S. 17–18



Washtag – Liedtext und Notenvorlage

S. 19–21



Weitere Tipps & Ideen zum Thema „Wasser“

S. 22

### Praxiskarten



Frau Inge und die dicken Beine – Anregungen zum Gespräch

Version 1 ● ● ○ / Version 2 ● ● ●



Wolkengucker ● ○ ○ + Bildkarten 



Washtag – Lied mit Bewegungsidee ● ● ○ 



Venen im Fluss ● ○ ○

Das hat sich gewaschen! ● ○ ○



„Rheingelegt!“ – Das große Flüsse-Rätsel ● ● ○

### Audio-CD

- Washtag – Gesangsversion Track 3
- Washtag – Instrumentalversion Track 4
- Frau Inge und die dicken Beine – Version 1 Track 8
- Frau Inge und die dicken Beine – Version 2 Track 11



## Geschichte

## Frau Inge und die dicken Beine – Version 1

Track 8



An einem regnerischen Nachmittag sitzt Frau Inge im Seniorenheim Sonnenhöhe an dem kleinen Tisch in ihrem gemütlichen Zimmer und schenkt sich ein Glas Wasser ein. „Möchtest du auch einen Schluck, Helene?“, fragt sie ihre Zimmernachbarin Frau Hellwieser, die im Rollstuhl neben ihr sitzt und zum Fenster hinaus sieht. „Lieber nicht! Ich habe genug davon!“, antwortet diese und hebt abwehrend die Hände.

„Genug davon? Wie meinst du das?“, fragt Frau Inge stirnrunzelnd. Da huscht ein Lächeln über das Gesicht von Frau Hellwieser. „Das verrate ich dir gerne! Ich habe sogar ein Gedicht dazu geschrieben. Willst du es hören?“ Als Frau Inge verblüfft nickt, holt Frau Hellwieser mit großer Geste einen Zettel hervor und beginnt zu lesen:

*Wasser, das ist wunderbar,  
bringt Stärke, Kraft und Leben,  
drum sollte es gar vielerorts  
auch ganz viel Wasser geben!*

*Wasser braucht man überall,  
so sollte man doch meinen,  
doch hätte ich es nicht gebraucht  
in meinen armen Beinen!*

*Sie sind jetzt nicht mehr schmerzhaft nur,  
recht alt und wenig schick –  
nein, zu allem Überfluss  
sind sie nun auch noch dick!*

*In meinen Beinen schlägt das Wasser  
wahrlich hohe Wellen,  
wenn meine Füße Tag um Tag  
aus den Schuhen quellen.*

*Drum lieber Gott, du weißt,  
das Wasser ist ein wahres Glück  
und wird wo anders sehr gebraucht,  
drum nimm es doch zurück!*

Als Frau Hellwieser fertig vorgelesen hat, stimmt sie in das Lachen ihrer Freundin Frau Inge ein. „Du siehst, vom Wasser habe ich genug!“ sagt sie und schiebt die Wasserflasche weg. Dann holt sie mit verschwörerischer Miene eine andere Flasche aus ihrem Schrank. Einladend wedelt sie damit vor den Augen von Frau Inge. „Vom Eierlikör hingegen kann ich noch etwas mehr gebrauchen. Auch ein Gläschen?“



## Geschichte

## Frau Inge und die dicken Beine – Version 2

🎧 Track 10

„Du musst wirklich mehr trinken!“, schilt Seniorenheimbewohnerin Frau Inge ihre Freundin und Mitbewohnerin Helene Hellwieser, als sie das unberührte Wasserglas auf deren Nachttisch sieht. Erst gestern hat der Hausarzt Frau Hellwieser getadelt und zu einer gesünderen Lebensweise angehalten. Seitdem versucht Frau Inge erfolglos, sie durch beständiges Ermahnen und Nachschenken zum Trinken zu animieren.

Frau Hellwieser indes zeigt sich von den Bemühungen ihrer Freundin völlig unbeeindruckt. „Meine Beine bringen mich um!“, ruft sie stattdessen, während sie mithilfe eines Schuhlöffels vergeblich versucht, in ihre Schuhe zu kommen. „Ich mag kein Wasser trinken. Meine Füße sind voll davon! Sogar der Arzt hat gesagt, dass ich weniger trinken soll, nicht mehr!“

Frau Inge runzelt die Stirn. „Bind mir keinen Bären auf, Helene! Natürlich sollst du weniger trinken – aber nicht vom gesunden Wasser! Auf puren Saft, Limonade und vor allem Alkohol sollst du verzichten!“, sagt sie streng und deutet mit den Augen in Richtung Kleiderschrank, in dem ihre Freundin hinter den Pullovern Unmengen an Schokolade, Eierlikör und Schnaps versteckt.

„Woher weißt du denn, was mein Arzt gesagt hat?“, fragt Frau Hellwieser ertappt. „Von Schwester Lisa – sie hat mich gebeten, dich zum gesunden Trinken zu ermuntern. Am Tag sollst du etwa eineinhalb Liter Wasser trinken! Das brauchst du!“, bittet Frau Inge nachdrücklich. Frau Hellwieser ringt in gespielter Verzweiflung die Hände, ist aber auch ein wenig gerührt von Frau Inges Fürsorge. Deshalb antwortet sie pflichtschuldigst: „Du tust mir unrecht, Inge! Ich setze mich sehr intensiv mit dem Thema Wasser auseinander! Gestern Abend habe ich sogar ein Gedicht über das Wasser geschrieben! Willst du es mal hören?“

Als Frau Inge verblüfft die Augenbrauen hebt und nickt, holt Frau Hellwieser aus ihrem Nachtkästchen einen handbeschriebenen Zettel hervor. Sie räuspert sich und beginnt mit bedeutungsschwangerer Stimme zu lesen:

*Wasser, das ist wunderbar,  
bringt Stärke, Kraft und Leben,  
drum sollte es gar vielerorts  
auch ganz viel Wasser geben!*

*Wasser braucht man überall,  
so sollte man doch meinen,  
doch hätte ich es nicht gebraucht  
in meinen armen Beinen!*

*Sie sind jetzt nicht mehr schmerzhaft nur,  
recht alt und wenig schick –  
nein, zu allem Überfluss  
sind sie nun auch noch dick!*



*In meinen Beinen schlägt das Wasser  
wahrlich hohe Wellen,  
wenn meine Füße Tag um Tag  
aus den Schuhen quellen.*

*Drum lieber Gott, du weißt,  
das Wasser ist ein wahres Glück  
und wird wo anders sehr gebraucht,  
drum nimm es doch zurück!*

Als Frau Hellwieser fertig vorgelesen hat, stimmt sie in das Lachen ihrer Freundin Frau Inge mit ein, deren anfängliche Verblüffung sich während des Vortrags immer mehr in Belustigung verwandelt hat. „Und das soll jetzt hilfreich sein?“ fragt Frau Inge kopfschüttelnd und wischt sich eine kleine Lachträne aus dem Augenwinkel. Frau Hellwieser überlegt kurz. „Auf jeden Fall“, meint sie schließlich und holt aus dem Kleiderschrank schwungvoll eine Flasche Eierlikör heraus. Einladend wedelt sie damit vor den Augen von Frau Inge. „Auch ein Gläschen?“, fragt sie unschuldig.

Vorschau