

Aus der Praxis – für die Praxis

Aktivitätenlexikon | N

(sg) In jedem **alzheimeraktuell** stellen wir Ihnen Aktivitäten für Menschen mit Demenz in Form eines Lexikons vor. Sie können zuhause, in der Betreuungsgruppe, in der Tagespflege, in ambulant betreuten Wohngemeinschaften oder im Heim angeboten werden. Dieses Mal widmen wir uns dem Buchstaben **N**.

N wie Niederlande

In der Betreuungsgruppe Stuttgart-Birkach fahren wir mit dem Finger auf der Landkarte in unser Nachbarland Niederlande.

»Das heißt doch ›Holland‹«, ruft ein Gast, und alle anderen Gäste stimmen ihm zu. »Das sind doch die Autos mit den orangefarbenen Nummernschildern und einem Wohnwagen hintendran«, bemerkt eine Dame mit einem Lächeln im Gesicht. »Stimmt«, erwidert ein Herr. »Ich war mit meinen Eltern im Sommer immer in Italien auf einem Campingplatz und unsere Nachbarn waren häufig Holländer«. Aus diesen Begegnungen und gemeinsamen Urlaubserlebnissen sei sogar eine Brieffreundschaft zu einer jungen Dame entstanden.

Seit Anfang 2020 möchte das Außenministerium in Den Haag, dass das Land nur noch als das *Königreich der Niederlande* bezeichnet wird. Das fällt uns aber allen sehr schwer und wir bleiben bei ›Holland‹. Wir haben in der Schule noch gelernt, dass Den Haag die Hauptstadt ist. Auch das hat sich geändert: Seit 1983 ist Amsterdam, das berühmt ist für seine Grachten und schmucken schmalen Stadthäuser, wieder die Hauptstadt der Niederlande.



Bekannte Niederländer:

Schauspieler und Sänger
Johannes Heester (1903–2011)
wurde 108 Jahre alt.



Rudi Carrell (1934–2006)
war ein beliebter Showmaster,
Sänger und Schauspieler.



André Rieu (* 1949)
ist ein erfolgreicher Violinist
und Orchesterleiter.



Was fällt uns zu ›Holland‹ ein?
»Natürlich Käse«, bemerkt ein Gast.
Wir erinnern uns an die Werbung im Fernsehen, an die fesche junge Dame, die ›Pikantje Antje‹, in ihrer schicken Tracht. Sie präsentierte den herzhaft-pikanten Holland-Gouda, welchen wir auch gleich probieren. Wir veranstalten eine kleine ›Käseprobe‹ und genießen bekannte Käsesorten wie Maasdamer, Edamer, Old Amsterdam, Leerdamer und Gouda-Ziegenkäse. Sehr lecker, die vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen!

Die Tracht wird heute nur noch sehr selten zu besonderen Anlässen getragen. Dazu gehören das Käppchen, für die Damen ein Kleid – mit einem weißen Stofflappen, der sowohl die Brust als auch den oberen Rücken bedeckt –, für die Herren Pumphosen und natürlich für alle Holzschuhe, genannt ›Klompn‹. Eine ehrenamtlich tätige Dame ist Niederländerin und führt uns ihre Holzschuhe vor. Wir sind uns alle einig, dass dies ein eher unbequemes Schuhwerk ist.

Bei Sportveranstaltungen oder beim Geburtstag des Königs sehen wir die Holländer in der sehr auffälligen Farbe Orange gekleidet. Dies wirkt auf uns sehr farbenfroh und ist lustig anzuschauen. Die Farbe Orange bezieht sich auf die Königsfamilie



Fortsetzung

Aus der Praxis – für die Praxis:
Aktivitätenlexikon **N**

aus dem Haus von Oranien-Nassau. Womit wir in der Unterhaltung beim Königshaus angekommen sind. »Dort gab es oft Prinzen aus Deutschland«, bemerkt eine Dame. Wir erinnern uns an Königin Juliana, die mit Prinz Bernhard verheiratet war. Ihre Tochter, Königin Beatrix, war mit Prinz Claus von Amsberg verheiratet.

»Die Holländer sind gute Sportler«, erzählt ein Herr. »Die sind im Fußball richtig gut, haben aber leider noch keine großen Titel gewonnen«. Unvergessen ist in dieser Runde natürlich das WM-Endspiel 1974, als Deutschland mit Franz Beckenbauer gegen Johan Cruyffs Niederländer 2:1 gewann. Bekannt sind auch die EisschnellläuferInnen. Da es in Holland viele Kanäle gibt, die im Winter zufrieren, ist Eisschnelllaufen ein Volkssport.

Holland ist ein Fahrradland! »Klar«, sagt ein Herr, »dort ist es ja auch flach, nicht so viele Berge wie bei uns in Stuttgart!« »Aber der Gegenwind ist furchtbar und anstrengend«, berichtet ein Gast, der früher in Holland im Urlaub war. Wir schauen uns Bilder von einem typischen »Hollandrad« an. Hoher Lenker, keine Gangschaltung, große Räder und Körbe zum Transport von unterschiedlichen Gegenständen. Auch heute wird in Holland viel Fahrrad gefahren. Es gibt zum Beispiel in Amsterdam Fahrradstraßen und spezielle Parkmöglichkeiten. Da muss man als Fußgänger ganz schön aufpassen.

Amsterdam, Hauptstadt der Niederlande. »Die Fahrt auf den Grachten war so schön«, schwärmt eine Dame. Wir betrachten Bilder von den Sehenswürdigkeiten, erinnern uns an Anne Frank, die mit ihrer Familie nach Holland auswanderte, um der Verfolgung durch die Nationalsozialisten zu entgehen. Alle Gäste



Das niederländische Königspaar Willem-Alexander und Máxima auf dem Weg zur Inauguration, 2013.

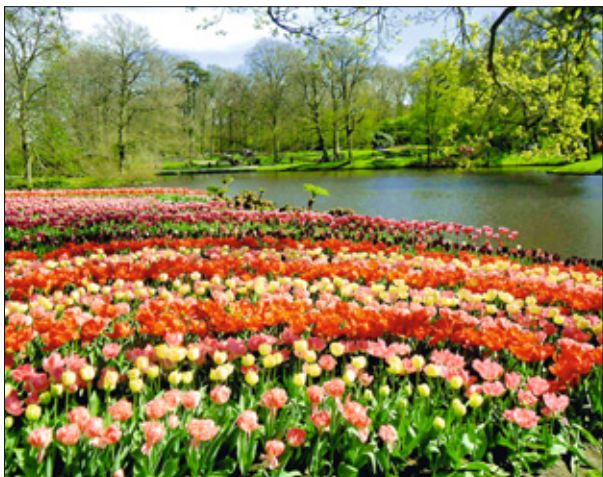
kennen das »Tagebuch der Anne Frank«. Aus Holland stammen auch viele berühmte Maler. Im Van-Gogh-Museum hängt eines seiner bekannten Sonnenblumenbilder. Leider können wir dieses Bild nur auf einer Postkarte anschauen. Auch Rembrandt kennen wir alle, sein berühmtes Bild »Die Nachtwache« kann man im Rijksmuseum besuchen.

Gemeinsam denken wir über uns bekannte Persönlichkeiten aus unserem Nachbarland nach. Eine Dame verrät uns, dass sie für André Rieu und seine Musik schwärmt. »Ich habe schon ein Konzert besucht und tanze gerne Walzer, wenn mich keiner sieht.«

Natürlich haben wir in unseren »Musikschätzen« in der Betreuungsgruppe auch eine CD und drehen uns je nach Lust, Mobilität und Laune zu diesen Klängen. Wir erinnern uns an Rudi Carrell, den sympathischen Showmaster mit seinem netten holländischen Akzent. Oft saßen die Familien am Samstagabend vor dem Fernseher und sahen die Sendung »Am laufenden Band«. Auch das Lied »Wann wird's mal wieder richtig Sommer« kennen wir alle.

Bekannt ist der Ort Kinderdijk für seine Mühlen, die 1997 in die UNESCO-Liste des Weltkulturerbes aufgenommen wurden.





Die prächtig angelegten Beete im »Keukenhof« locken während der Tulpenblüte im April über 1 Mio. Touristen an.



Tulpenverkauf auf dem Blumenmarkt in Amsterdam: Farbenpracht in Hülle und Fülle.

Johannes Heesters Lied ‚Man müsste Klavier spielen können‘ wird heute noch bei unseren Fingerübungen gespielt. Zum guten Schluss fällt uns auch noch der kleine Heintje mit seinen liebevollen Liedern ›Mama‹ oder ›Oma so lieb, Oma so nett‹ ein. Ein Opernfan erwähnt die Oper ›Der fliegende Holländer‹ von Richard Wagner.

Ein berühmtes Wahrzeichen Hollands sind die vielen Windmühlen. Dazu schauen wir einen kurzen Film an. Ein junger Mann macht darin ein Praktikum zum Müller. »Ja, Mehl ist doch ganz wichtig zum Brot- und Kuchenbacken«, wirft eine Dame ein. Die bereits erwähnte Ehrenamtliche Frau R. hat schöne Bilder vom Ort ›Kinderdijk‹ mitgebracht. Dort stehen 19 Windmühlen. Wir sind wirklich beeindruckt.

Das letzte Ziel unserer Reise ist der bekannte ›Keukenhof‹, wo im Frühjahr Tausende von verschiedenen Tulpenarten, -formen und -farben blühen. Diese Pracht inspirierte den deutschen Schauspieler Klaus Günter Neumann zum Text des Liedes »Tulpen aus Amsterdam«. Wenn man an Holland denkt, denkt man unwillkürlich an Tulpen, die auch die Tische im Gruppenraum schmücken. Doch wer die ersten Tulpen gezüchtet hat – die Niederländer oder die Türken – lässt sich auch an diesem Nachmittag nicht klären.

Gäste, Mitarbeitende und Ehrenamtliche beenden den interessanten Ausflug mit einem Sitztanz zum berühmten Schlager – wer kann, auch gerne im Stehen – mit vielen bunten Tüchern und wünschen einander: *Tot ziens!* (*Auf Wiedersehen!*), wie man in den Niederlanden zum Abschied zu sagen pflegt.

Tulpen aus Amsterdam

Wenn der Frühling kommt,
dann schick ich dir Tulpen aus Amsterdam.
Wenn der Frühling kommt,
dann pflück ich dir Tulpen aus Amsterdam.
Wenn ich wiederkomm,
dann bring ich dir Tulpen aus Amsterdam,
tausend rote, tausend gelbe,
alle wünschen dir dasselbe.
Was mein Mund nicht sagen kann,
sagen Tulpen aus Amsterdam.

»Antje, ich hab dich so gerne«,
sagte zum Meischen der Jan,
»Morgen muss ich in die Ferne,
Antje, was machen wir dann?«
Und bei der uralten Mühle
küssten sich zärtlich die zwei.
»Ich hab dich so lieb,
und du hast mich lieb,
ach, Antje, ich bleibe dir treu!«



Wenn der Frühling kommt,
dann schick ich dir Tulpen aus Amsterdam.
Wenn der Frühling kommt,
dann pflück ich dir Tulpen aus Amsterdam.
Wenn ich wiederkomm,
dann bring ich dir Tulpen aus Amsterdam,
tausend rote, tausend gelbe,
alle wünschen dir dasselbe.
Was mein Mund nicht sagen kann,
sagen Tulpen aus Amsterdam.

Fortsetzung

Aus der Praxis – für die Praxis:
Aktivitätenlexikon **N**



Anregungen/Stichworte zur Aktivierung mit dem Buchstaben **N**

Nachbarländer	Landkarte mit Österreich, Schweiz, Frankreich, Luxemburg, Belgien, Niederlande, Polen, Tschechien, Dänemark. Hauptstädte, Sehenswürdigkeiten, Persönlichkeiten, Musik, Essen und Trinken, Sprachen ...
Nachrichten	Gute und schlechte Nachrichten, Radio, Fernsehen; Tagesschau, bekannt ist der erste Sprecher Karl-Heinz Köpcke, Heute, Informationen aus Politik, Sport, Kultur ...
Natur	Gehen Sie gerne in die Natur? Wandern, laufen, im Gras liegen und träumen. Sportliche Tätigkeiten. Was fühlen Sie, wenn Sie draußen sind? Der Kreislauf der Natur, Jahreszeiten, Niederschläge, Pflanzen, Tiere, Wald, Berge, Seen und Meere ...
Nabel	Der Nabel der Welt (Delphi), Dreh- und Angelpunkt. Bauchnabel, Nabelschnur und Nabelpflege bei Babys ...
Narben	Haben Sie Narben? Erinnerungen an Ereignisse/Abenteuer in der Kindheit, Operationen, Unfälle, sichtbare Zeichen, seelische Narben ...
Nacht	In der Nacht sind alle Katzen grau; fürchten Sie sich im Dunkeln? Nachtmenschen, Schlafgewohnheiten, schlaflose Nächte; Tiere der Nacht: Fledermaus, Eulen, Fuchs, Igel. Erinnerungen an eine Nachtwanderung, Taschenlampe ...
Nagel	Nägel, wichtig für das Handwerk, meistens aus Stahl/Kupfer/Messing, verschiedene Formen, Hammer, kleine Unfälle, blauer Finger. Redewendung: Den Nagel auf den Kopf treffen ...
Nahrung	Essen und Trinken für Mensch oder Tier. Ernährung, welche Lebensmittel sind ›gut‹, welche sind ›ungesund‹. Babynahrung: selbstgeköcht oder aus dem Gläschen. Tiernahrung ...
Nähen	Nähen Sie gerne? Nähmaschine von Singer, Pfaff, früher noch mit Tretpedal, Größe des Nadelöhrs, Einfädeln, Stopfen, Nähkasten, verschiedene Stoffe, Schnittmuster ...
Niere	Lebenswichtiges Organ; Nieren in der Küche: typisch schwäbisch die sauren Nierle; in den 50er-Jahren ein berühmtes Möbelstück: der Nierentisch ...
Nil	Gilt als längster Fluss der Welt, Flussfahrt, Ägypten, Pharaonen, Tutanchamun, Pyramiden, Nofretete, Ausgrabungen, Tal der Könige, fruchtbare Böden ...
Nein sagen	Nein – ein wichtiges Wort im Umgang; kann und darf ich ›nein‹ sagen; Nein in der Erziehung der Kinder ...
Not	Schlimme Lage, in der man Hilfe braucht; Mangel an lebenswichtigen Dingen, Armut. Persönliche Erinnerungen? In der Not frisst der Teufel Fliegen, In der allergrößten Not schmeckt die Wurst auch ohne Brot. ...
Noten	Noten in der Musik; Violine, Bass, Musikunterricht, Instrumente, Tonleiter: do, re, mi, fa, so, la, ti, do; Schulnoten (Belohnung, Strafen für bestimmte Noten?) ...
Nordsee	Seemannslieder, Ebbe und Flut, Sturmflut, bekannte Inseln in Ost- und Nordfriesland, Halligen, Watt-Wanderung, Seehunde, Muscheln sammeln, Sandburg, Dünen, Strandkorb, Möwen ...
Nüsse	Welche Nusssorten gibt es? Walnüsse, Haselnüsse, Erdnüsse, Paranüsse. Nussallergie, Nüsse in der Ernährung, Kuchen, Öl, Eichhörnchen, Ballett von Peter Tschaikowsky: Der Nussknacker ...

Sprichwörter/Redewendungen mit **N**

- *Not macht erfinderisch.*
- *Nachts sind alle Katzen grau.*
- *Nach dem Essen sollst du ruh'n oder tausend Schritte tun.*
- *Nobel geht die Welt zugrunde.*
- *Nicht lang schnacken, Kopf in Nacken.*
- *Neue Besen kehren gut.*
- *Nichts wird so heiß gegessen, wie es gekocht wird.*
- *Nur wer gegen den Strom schwimmt, kommt zur Quelle.*
- *Nach Regen kommt Sonnenschein.*
- *Nichts für ungut.*
- *Den Nagel auf den Kopf getroffen.*
- *Nun ist Holland in Not.*

Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz

Nudelsalat

für zwei bis vier Personen



Penne

Muschelnudeln

Fusili



Man braucht

- Topf | Sieb
- Messer | Schneidebrett
- kleine Schüsseln für die Zutaten
- große Salatschüssel | -besteck



Zutaten

- 200 g Nudeln (Penne, Fusili...)
- je eine kleine Dose Mais | Erbsen
- 10 Minitomaten
- 5 Gewürzgürkchen



Zutaten für die Salatsoße

- 200 g Joghurt
- je 2 EL Essig | Salatöl
- Salz | Pfeffer
- Schnittlauch



Schritt 1

- Wasser mit einer großen Prise Salz zum Kochen bringen
- Nudeln ins Wasser geben und 8 bis 12 Minuten bissfest kochen



Schritt 2

- Schnittlauch, Tomaten und Gurken kleinschneiden



Schritt 3

- Nudeln in das Sieb abgießen und gut abtropfen lassen



Schritt 4

- Nudeln mit Mais, Erbsen, Tomaten und Gurken in die große Schüssel geben und vermengen



Schritt 5

- Joghurt mit Schnittlauch, Essig, Salatöl, Salz und Pfeffer zu einer feinen, kräftig schmeckenden Salatsauce mischen



Schritt 6

- Salatsauce mit dem Nudelsalat gut vermischen, eventuell einige Zeit durchziehen lassen
- Auf einem Teller anrichten, mit Schnittlauch bestreuen, servieren

Guten Appetit!