

Aus der Praxis – für die Praxis

Aktivitätenlexikon | W

W wie Geschichten aus dem Wald

(sg) Die Gäste der Betreuungsgruppe Stuttgart-Birkach sind zu einem Ausflug in das *Haus des Waldes* in Stuttgart-Degerloch eingeladen. Leider können nicht alle Teilnehmer*innen mitkommen, daher unterhalten wir uns schon vorab über Erinnerungen, Erlebnisse und Gefühle im Wald.

»Ich komme aus dem Schwarzwald«, erzählt eine Dame. »Da sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht.« Wir fragen uns, warum der Schwarzwald eigentlich Schwarzwald heißt? Da wir nicht so schlau sind, schlagen wir es in unserem Lexikon nach: Die Römer haben dem Schwarzwald seinen Namen gegeben – *silva nigra*: ein unwegsames Gelände, von dichten Wäldern bedeckt und wilden Tieren bewohnt, dabei nur spärlich besiedelt.

»Ich gehe nicht gerne in den Wald, ich habe Angst«, berichtet eine Teilnehmerin. Nicht alle Gäste sind der gleichen Meinung, aber wir erinnern uns an das Märchen von Hänsel und Gretel und auch an Rotkäppchen mit dem Wolf, der im Wald lebte. Ein Herr rezitiert spontan:

*»Hänsel und Gretel verirrt sich im Wald,
es war so finster und auch so bitterkalt, sie
kamen an ein Häuschen mit Pfefferkuchen fein.
Wer mag der Herr wohl von diesem Häuschen sein?«*

»Bei uns ist der Wald gleich vor der Haustüre, ich gehe immer zur Erholung in den Wald«, bemerkt ein Herr. Eine Dame liebt das Grün und die vielen verschiedenen Bäume. Besonders im Herbst gefällt ihr der Wald, wenn unter ihren Füßen die Blätter rascheln.

Im Laufe des lebhaften Austausches werden noch mehrere Sprüche und Liedverse erwähnt. In einem Laternenlied gibt es den Vers: *»In den grünen Wald, wo der Jäger mit der Büchse knallt.«*



Eine Mitarbeiterin führte uns in die Wunderwelt des Waldes ein und machte auf seine Besonderheiten aufmerksam.

Wir erinnern uns an einen alten Kinderreim:
*»Es war einmal ein Mann, der hatte einen Schwamm.
Der Schwamm war ihm zu nass, dann ging er auf die
Gass'. Die Gass' war ihm zu kalt, da ging er in den Wald.
Der Wald war ihm zu grün, dann ging er nach Berlin.
Berlin war ihm zu groß, dann zog er wieder los.«*

Wir haben viel Spaß an diesem Vers, und es wurde munter weitergereimt.

Am Freitag, den 16. Juni, war dann unser Ausflug. Acht Gäste und viele Damen und Herren aus der Betreuung trafen sich im *Haus des Waldes*. Begleitet hat uns auch *Saskia Gladis* von der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg, die uns im letzten Jahr bereits durch den Naturpark Stromberg-Heuchelberg geführt hatte. Das Wetter war schön und lud zu einem Spaziergang und anschließendem Picknick ein. Eine Mitarbeiterin aus dem *Haus des Waldes* führte uns eine Stunde durch die Natur.

Am ersten Halt im Wald wurden wir eingeladen, mit geschlossenen Augen – natürlich nur, wer wollte – auf Geräusche zu hören. »Ich höre einen Vogel«, bemerkte eine Dame. Das Rauschen der Bäume, ein Knacken im Geäst und auch das Geräusch eines Flugzeuges wurden beschrieben. Und natürlich auch der besondere Duft des Waldes nach Holz und Moos.



An einem freigelegten riesigen Wurzelstock lässt sich erahnen, was sich – für uns sonst unsichtbar – im Erdreich verbirgt.

Unsere Führerin zeigte uns verschiedene Bäume mit ihren Blättern und auch verschiedene große und kleine Zapfen. Sie schilderte, wie das Klima den Wald verändert. Da es nicht so viel regnet, fehlt manchen Bäumen, insbesondere den Fichten, das Wasser. Sie leiden und sterben ab.

Beeindruckt hat uns ein großer Baumstamm mit seiner imposanten Wurzel. Auch ein Instrument erstaunte uns: Verschiedene Äste wurden an einem Holzgerüst freischwingend aufgehängt und erzeugten im Wind unterschiedlichste Töne – ein Natur-Windspiel! Auf verschiedenen Bohlenwegen, die auch um bereits bestehende Bäume herum gebaut wurden, konnten wir mitten in den Wald gehen. An einem Hochsandkasten bestand die Möglichkeit, aus verschiedenen Naturalien einen Wunschwald zu bauen, zu fühlen und zu erleben.

Unsere Gastgeberin zeigte Früchte und Blumen des Waldes. Ein Gast der Betreuungsgruppe ist Pilzsammlerin und äußerte die Hoffnung, im Herbst hier gemeinsam Pilze sammeln zu können.

Es fiel auch der relativ neue Begriff des »Wald-baden«, der unseren Gästen nicht bekannt war. Sehr spontan antwortete ein Herr, dass es doch hier keine Badewanne gäbe! Und er hatte recht.



Freischwingend aufgehängt erzeugen die trockenen Äste im Wind verschiedene Töne.

Nach diesem wunderschönen Spaziergang erfrischt und erholten wir uns dann bei einem Picknick. Auf rustikalen Holzbänken und Tischen stärkten wir uns mit verschiedenen Sorten frischgebackenen Brotes. Saskia Gladis und ihre Mutter hatten sehr leckere Aufstriche zubereitet: Bärlauch- und Salbeibutter, Wildkräuterquark und Gierschpesto – köstlich! Natürlich



kam auch das Süße nicht zu kurz, und der Gaumen wurde mit verschiedenen Muffin-Sorten verwöhnt.

Frisch gestärkt gab es im Anschluss ein kreatives Angebot, um die Eindrücke des Tages mit Farbe und Pinsel festzuhalten. Wer wollte, konnte sich aber auch einfach gemütlich am Seerosenteich niederlassen, um sich an der Natur zu erfreuen, die Blicke schweifen und den Gedanken freien Lauf zu lassen. Schöne Lieder rundeten den Nachmittag ab, denn an der frischen Luft hört sich der Gesang besonders wunderbar an. Es waren für uns ALLE wunderschöne und erlebnisreiche Stunden.



Herbstaktivierung

Herbstlaub basteln



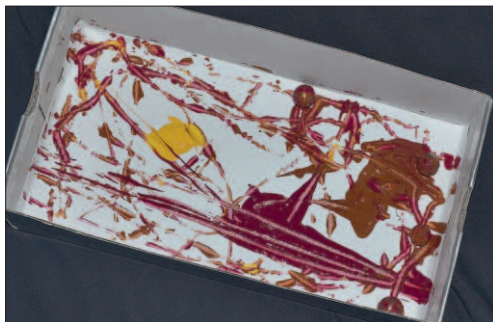
Man braucht

- Schuhkarton | Schere | feine Schnur
- Kräftiges weißes Papier | Murmeln
- Herbstliche Acrylfarben (Tuben)



So geht's

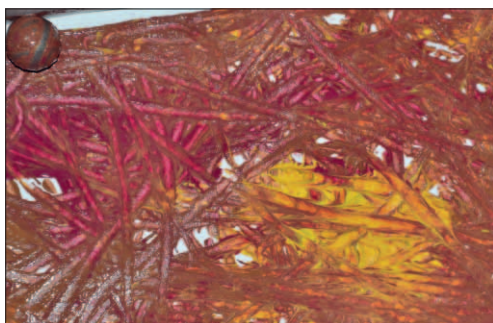
- Papier auf Größe des Kartonbodens zuschneiden und in den Schuhkarton legen
- Einige Farbklecke auf das Papier tropfen



- Murmeln in den Schuhkarton legen
- Durch sanftes Hin- und Herwiegeln verteilen die Murmeln die Farbe auf dem Papier.



- So lange wiederholen, bis das ganze Papier mit farbigen »Murmelspuren« bedeckt ist



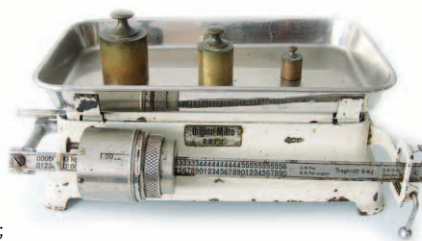
- Das Papier aus dem Karton nehmen
- Vorgang mit weiteren Papieren und Farbkombinationen wiederholen
- Alle Papiere gut trocknen lassen



- Dann aus den bunten Papieren verschiedene Blattformen mit Stiel ausschneiden
- An jedem Blatt am Stiel eine feine Schnur zum Aufhängen befestigen

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

Waage Waage mit Gewichten, die man früher in der Küche/auf dem Markt benutzte. Was ist ein Kilo, ein Pfund? Deka in Österreich. Gewichtswaage – Fluch oder Segen? Übergewicht, zu wenig auf den Rippen. Waage als Sternzeichen; Waage im täglichen Leben: ausgeglichen sein, sich die Waage halten ...



© commons.wikimedia.org
Phrontis | CC-BY-SA-3.0

Wasser Lebensgrundlage – ein wertvolles Gut. Woher kommt unser Trinkwasser? Bodensee, Grundwasser, Quellen. Umgang mit Wasser: trinken, baden, duschen, gießen, Auto waschen. Sind Sie wasserscheu? Anekdoten und Geschichten. Georg Friedrich Händel: »Wassermusik«. Kreatives Gestalten: Wasser malen zu Musik, zum Beispiel zu »An der schönen blauen Donau« ...

Wandern Sind Sie gerne gewandert? Bilder und Lieder. Rucksack, Wanderkleidung, Wanderstock, Vesperdose. Bekannte Wanderregionen: Schwäbische Alb, Alpen, Allgäu. Wanderungen am Strand ...

Weiß Die hellste aller Farben, gilt als Farbe der Unschuld und Unberührtheit. Weiße Wäsche pflegen, kein Grauschimmer, Waschmittel, Entfärbungsmethoden. Weiße Blumen. Lieder: »Weiße Rosen aus Athen«, »Ganz in Weiß«, »Nights in White Satin«, »A Whiter Shade of Pale«, »Im Weißen Rössl am Wolfgangsee« ...

Werkzeug Welches Werkzeug braucht man für welche Tätigkeit? Werkzeuge für den Garten, fürs Auto/Fahrrad, in der Wohnung. Werkzeugkasten, Beruf des Werkzeugmachers ...



© stock.adobe.com
stockphoto-graf

**Wies'n/
Wasen** Volksfeste in München und Stuttgart. Tracht, Bierzelte mit Musik, Fahrgeschäfte. Maß, Gögele, Magenbrot, gebrannte Mandeln, Zuckerwatte. Hau den Lukas, Karussell, Riesenrad, Boxauto. Herz mit Aufschrift ...

Weser Fluss/Strom, der in die Nordsee mündet. Städte: Bremen mit den Bremer Stadtmusikanten, Bremerhaven; Weserbergland, Weserlied, Schifffahrt ...

**Wellen
Wogen** Wellen im Meer/See, Brandung, Gischt, Wellenbad, Monsterwellen, Wellenbrecher. Surfen, Wellenreiten. Bilder und Geräusche zu Wellen ...

Wiese Grüne Fläche, bewachsen mit Gras und Blumen. Grassorten, Wiesenblumen. Welche Tiere leben hier? Wie nützt der Bauer die Wiesen? ...

Wild Haben Sie schon einmal gejagt? Lebensraum verschiedener Tierarten/ Wildtiere: Hirsch, Reh, Wildschwein, Gams, Wildkatze, Fuchs, Hase. Gerichte mit Wild ...

Wille Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Erinnerungen an willensstarke Menschen in der Familie/im Freundeskreis. Dickkopf, will mit dem Kopf durch die Wand. Mein/unser letzter Wille, Dein Wille geschehe ...

Wolken Wolkenarten, Bilder von Wolken zeigen: Schäfchen-, Gewitter-, Schleierwolken. Kreatives Gestalten: Wolkenbilder aus verschiedenen Materialien (Farben, Watte). Lied von Reinhard Mey: »Über den Wolken« ...

**Laufgewichtswaage
für den Haushalt, um 1935**

Sprichwörter und Redewendungen mit **W**

- **Wahre** Schönheit kennt kein Alter
- **Wahre** Schönheit kommt von innen
- **Was** der Bauer nicht kennt, frisst er nicht
- **Was** sich liebt, das neckt sich
- **Wenn** die Katze aus dem Haus ist, tanzen die Mäuse auf dem Tisch
- **Wer** A sagt, muss auch B sagen
- **Wer** anderen eine Grube gräbt, fällt selbst hinein
- **Wer** den Pfennig nicht ehrt, ist des Talers nicht wert
- **Wer's** glaubt, wird selig
- **Wer** im Glashaus sitzt, sollte nicht mit Steinen werfen
- **Wer** nie sein Brot im Bette aß, weiß nicht, wie Krümel pieksen
- **Wer** rastet, der rostet
- **Wer** den Schaden hat, braucht für den Spott nicht zu sorgen
- **Wer** zuerst kommt, mahlt zuerst
- **Wie** gewonnen, so zerronnen
- **Wie** man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus
- **Wie** man sich bettet, so liegt man
- **Wo** ein Wille ist, ist auch ein Weg
- **Wo** gehobelt wird, fallen Späne
- **Wo** man singt lass dich ruhig nieder, böse Menschen haben keine Lieder
- **Wo** kein Kläger, da kein Richter

Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz

Weißwürste – mal anders

für zwei Personen



Man braucht

- Topf | Schneidebrett/-messer
- Brotmesser | Messer | Gabel
- Holzspieße oder Zahnstocher



Zutaten

- 2 Laugenstangen
- 4 Weißwürste | 4 Radieschen
- 1 Bund Petersilie | süßer Senf



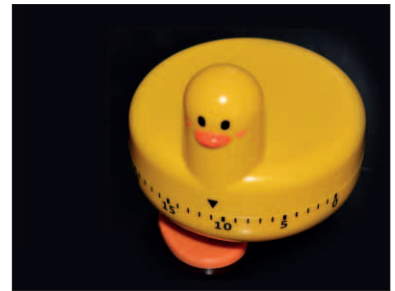
Schritt 1

- Wasser im Topf zum Kochen bringen



Schritt 2

- Topf vom Herd nehmen
- Weißwürste ins heiße, nicht sprudelnde Wasser geben ...



Schritt 3

- ... und elf Minuten ziehen lassen (nicht kochen!)



Schritt 4

- Die Haut der Weißwürste mit dem Messer pellen

© Radieschen (oben):
stock.adobe.com | Natika



Schritt 5

- Weißwürste, Laugenstangen und Radieschen in Scheiben schneiden
- Petersilie waschen und einzelne Blätter abzupfen



Schritt 6

- Die Scheiben abwechselnd mit Senf und Petersilie schichten
- Mit einem Holzspieß oder Zahnstocher zusammenstecken

Guten Appetit!