



Frühling

Jahreszeitliches

Angebot Raumdekoration:	
Frühlingsgruß oder Osterschmuck	1
Jahreszeitliches zum Vorlesen.....	3
Der bunte Frühlingsstrauß für die Sitzgruppe	4
Frühlingsgedichte	5,9,10,13,21,27,31,39,44
Zum Vorlesen: Eine Frühlingsgeschichte.....	6,11,14
Oster-Blumenstecker aus Holz	7
Ein Osterhase aus Pappmaschee	12
Hübsche Ostersträuße mit dekorierten Eiern	15
Der Magnolienbaum	17
Osterteller oder Osterkörbchen	19
Lups – Eine Frühlingsgeschichte.....	20
Konfirmation/Erstkommunion: Bedeutende christliche Feste im Frühling	23
Meine Konfirmation.....	24
Frühlingsrätsel	25,29
Rätsel um Bauernregeln	26
Schüttelwörter	30
Das Seidentuch – eine Frühlingsgeschichte.....	33
Die allerschönste Blume – eine Geschichte über den Löwenzahn	35
Das Gänseblümchen	37
Sommer im April	41
Frühling in der Großstadt	42
„Kuck mal! – Es wird Frühling.....	43
Die Scherbe und das Glück – eine Frühlingsgeschichte	47

Orientierungshilfen

Wetterstation.....	1
Türschilder aus Moosgummi	2
Erinnerungspuzzle – Der Frühling beginnt.....	3
Die selbst gestalteten Wochennachrichten	5
Jahreszeiten-Pinnwand	7
„Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt“ – eine Bibelrunde zu Johannes 12,24.....	9
„Zwischen Trauer und Zuversicht“ – eine Bibelrunde in der Osterzeit	11
Besuche vertrauter Orte	13
„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ LK10,25–28: Eine Bibelrunde zum Doppelgebot der Liebe	15
Nach grüner Farb mein Herz verlangt	18
Begegnung mit Bartimaios – Bibelrunde zu Markus 10,46–52	21
Ein fröhlicher Hasennachmittag.....	22
Begegnung durch Händeschütteln	24
Auf ein Neues – Altes bewahren.....	25

Alles vorbei – auf ein Neues	27
Alle eure Sorgen werft auf ihn	31
Alles vorbei – Bereitwerden für Neues!.....	33
Kurzaktivierung als Orientierungshilfe zum eigenen „Ich“	36
Unfassbares Begreifen oder „Der ungläubige Thomas“ Eine Bibelrunde zu Joh. 20, 19–20 und 24–29.....	37
Jetzt fängt das schöne Frühjahr an	41
Von Eiern und Federvieh – ein gemeinsamer Nachmittag.....	43
Die Arche – Gott rettet und bewahrt. Bibelrunde Zu 1. Mose 8, 1–22	47
Sensorische Aktivierungseinheit zur Frühlingszeit	50

Musikalisches

Angebot: Der Singkreis.....	1
Rhythmusinstrumente aus Astgabeln	3
Musik hören	5
Geräusche und Klänge inspirieren	6
Klangvolle Fantasiegeschichten	8
Kleine Spiele mit Rhythmusinstrumenten.....	11
Aktivierungsangebot: Frühjahrmüdigkeit ade!.....	13
„ ... Frühling, Frühling wird es nun bald“ – Beziehung musikalisch.....	17
„Es tanzt ein Bi-Ba-Butzemann ...“ – Alte und neue Kinderspiele	21
Rund um Ostern	27
Passionszeit – Osterzeit: Musikalische Andachten zur Fastenzeit	31
Zwei Herzen im Frühling – ein interaktives Märchen	39

Alle Sinne

Gemüsesuppe kochen - ein Fest für die Sinne	1
Tast-Memory	2
Angebot mit Salzteig	3
Ostern mit allen Sinnen erleben	5
Ein Hefezopf für die Frühstücksrunde	7
Duftende Naturdekorationen.....	9
Mit Heilkräutern und Co. munter und wach in den Frühling	11
Wir backen ein Osterlamm	19
Osterzopf und Osternestchen zum Osterfrühstück	20
Für alle Sinne – Gesprächsrunde über den Frühling	21
Einfache Arbeiten mit Farbe und Papier	23



Erstes zartes Grün – schmackhaft auf den Teller gebracht.....	25	Koordinationsübungen im Sitzen.....	13
Gesunde Häppchen, Schnittchen, Fingerfood	29	Kinästhetik (Teil 1).....	17
Übungen zum Gedächtnistraining.....	33	Wer rastet, der rostet – Grundsätzliches zur Gymnastik im Heim	21
Kreativangebot: Ostereier marmorieren.....	35	Bewegungsübungen mit dem Kirschkerensäckchen	23
Ein Spiel zur Frühlingszeit.....	36	Kurzaktivierung: Kräftigungs- und Lockerungsübungen am Tisch.....	25
Kurzaktivierung zum Jahreslauf.....	40	Kurzaktivierung: Haltungsschulung	26
Sinnliches zur Osterzeit.....	41	Fit und beweglich im hohen Alter – Bewegungstraining mit mobilen Teilnehmern.....	27
Gestaltungsvorschläge für einen schön gedeckten Ostertisch	42		
Österliches für den Kaffeetisch	43	Das besondere Projekt/Sonstiges	
Das Herz atmet auf – der Frühling kommt.....	44	Ein Festnachmittag mit Gästen	1
Biografisches		Unsere Deutsche Mark	5
Wie es damals war, nach dem Krieg, 1945-1948	1	Gemeinsam einen Bauerngarten anlegen und bewirtschaften	9
Angebot: Fotoquiz	2	Ein fernöstlicher Erlebnistag	15
Rund um den Kaffee	3	Von Mariä Lichtmess bis zum Osterfest – Traditionen und Bräuche im Frühjahr	19
Fußbänkchen	7	Tulpen aus Amsterdam – Frühlingsfest im Altenheim ..	21
Hochzeitserinnerungen - Eine Erinnerung an einen ganz besonderen Tag im Leben	11	1,2,3 im Wiegeschritt – Tanz im Alter (Teil 1).....	27
Ein gemeinsamer Nachmittag im Altenheim.....	17	Kommunikationsformen im Umgang mit alten und verwirrten Menschen (Teil 1).....	29
Eine besondere Beziehung	19	Die gelebte Ordnung der Rituale	31
Geschichten und Betrachtungen über das Leben.....	21	Ritual für Bettlägerige am Abend	32
Frühjahrsputz	23	Ritual zum Essen	33
Ein Rezept von Mutter Natur	25	Abendgebete	35
Eine Aktivierungsrunde zum Thema „Schulzeit damals“	26	Aktivierung durch Erinnerungspflege	37
Aktivierung zu Frühjahrsputz und Kehrwoche.....	27	„Füllhorn des Lebens“: Erinnerungen an Verstorbene Personen	39
Motorisches		Spiele für Menschen mit Demenz selbst entwickeln – am Beispiel eines Bingospiels	43
Bewegungsspiele mit Seidentüchern.....	1	Glauben und Kirche – Ein Gesprächskreis um Kirchliche Traditionen und Rituale	48
Bewegung und Massage mit Igelbällen	3		
Bewegungen mit einem Handtuch	4		
Bewegungsübungen mit Reifen.....	5		
Der Zeitlupenball.....	7		
Ein kleiner Beitrag zur Sturzprävention.....	9		
Morgentoilette – Thematisierte Sitzgymnastik.....	12		



Sommer

Jahreszeitliches

Ein sommerliches Gemeinschaftsbild auf Seide.....	1
Muschelkästchen als Schmuckschatulle	2
Zum Vorlesen	3,6,11,17
Sommergedichte	4,9,15,27,31,35,39,41,46,51
Sommerliche Tischdekoration	7
Eine Woche mit Sommerblumen	13
Mediterrane Blumentöpfe in Serviettentechnik	18
Wir sind durch Deutschland gefahren: Ein gemeinsamer Nachmittag zur Sommer- und Urlaubszeit	21
„Wenn einer eine Reise tut“ – eine Aktivierung zum Thema „Urlaub“	24
Sommerliche Wand- oder Fensterdekoration	25
Sommerfrische.....	29
„Der Tag der Erdbeere“ im Altenheim	33
Eine Reise nach Südfrankreich.....	37
„Einmal im Leben“ - Geschichte einer Kreuzfahrt	40
Möwengier und Möwenlust: Eine Sommergeschichte aus Sylt	45
Sommerklänge: eine Sommergeschichte	49

Orientierungshilfen

Altenheimquiz	1
Die sozialtherapeutische Frühstücksgruppe.....	3
Wandtafeln in den Wohngruppen	5
Stabilisierung und Strukturhilfen durch hauswirtschaftliche Tätigkeiten	9
Der Umgang mit Sterben und Tod	11
Bibelrunde: „Zachäus der Zöllner“, Lk 19,1-10	17
„Hinaus in die Ferne“ – eine Aktivierung zur Urlaubszeit.....	19
„Du bist da, Freude über Gottes Nähe“ – eine Bibelrunde zum Psalm 23	21
Gemeinsamer Nachmittag: „Der Sommer ist da“	24
Schmetterlinge aus Krepppapier als sommerliche Raumdekoration.....	26
Bibelrunde: Der Sämann, Lukas 8,4-8	27
Sommerzeit, freie Zeit, Reisezeit.....	29
„Mit allen Wassern gewaschen“: Ein gemeinsamer Nachmittag im Altenheim.....	31
Bibelrunde: „Der verlorene Groschen“ – Lukas 15,8-10.....	35
Sommerklänge: ein gemeinsamer Nachmittag	37
Geh aus, mein Herz, und suche Freud: eine musikalische Bibelrunde	40

Musikalisches

Eine musikalische Reise	1
Liedbegleitung mit selbst gebauten Rhythmusinstrumenten	2
Klangmelodien mit Flaschen und Gläsern.....	3
Spiel mit Glocken.....	5
Gedächtnistraining und Musik in der Seniorenarbeit	7
„Die Welt kommt ins Wohnzimmer – das Fernsehen“ ...	11
Einmal um die ganze Welt.....	15
Wer will fleißige Handwerker seh'n	19
„Von einer Stadt zur anderen“ ... eine Aktivierung zur Urlaubszeit	27
Die 60er-Jahre – ein ganz besonderes Lebensgefühl....	33
„Der Sonnengesang“ – musikalische Andachten zur Sommerzeit.....	39

Alle Sinne

Der Fensterbank- oder Balkonkräutergarten	1
Kräuteröl – mit allen Sinnen genießen.....	3
Beruhigende Lavendelkissen.....	4
Sommerliche Hüte	5
Rote Sommergrütze – ein Erlebnis für die Sinne	9
Inspiration der Sinne mit exotischen Früchten.....	13
Eine Aktivierung rund um die Rose	17
Das Gewitter – eine Naturbetrachtung	19
Ich fühl mich wohl in meiner Haut	21
„Handwerk hat goldenen Boden“ – Vier-Ecken-Raten mit allen Sinnen	25
Die Sommerwiesenapotheke.....	28
„Mich brennt's in meinen Reiseschuh'n“ – Pflanzliche Erfrischungen von Kopf bis Fuß.....	33
Bund bemalte Steine.....	36
Ein Italientag im Altenheim	37
„Rätselhaftes Italien“	39
Tanzende Fische – ein Mobile zur Sinnesanregung im Bett.....	40
Spielanregungen zum Selbstgestalten.....	43
Blumige Sommergenüsse.....	47

Biografisches

Großmutter's Rumtopf.....	1
Besenherstellung aus Reisern	3
Der Stammbaum – Wurzeln des Lebens	5
Erinnerungsschätze.....	9
Eine Bank begleitet einen Menschen durch das Leben	11
Das Fahrrad – eine Vorlesegeschichte	15
Sommerzeit – Einkochzeit.....	17



Unbeschwerte Sommerfreuden – Badefreuden im Kocher damals.....	19
Kullerpfirsich, Käseigel, Kalter Hund – Partysnacks der 50er-Jahre	21
Mein Nachbar, der Dachdecker	25
Von der Arbeit eines Hufschmiedes	27
Handwerkliches zur Kurzaktivierung	28
Von Müttern und Töchtern	29
Zimmer zu vermieten.....	33
Eine Aktivierungsrunde zum Thema „Post“	35
Als die Stimme des Himmels versagte	37

Motorisches

Bewegungsspiele zum Thema „Wasser“	1
Fußgymnastik	3
Ein Besuch im Schwimmbad.....	7
Bewegung mit elastischen Fitnessbändern.....	9
Bewegungsübungen für Bettlägerige	11
Kinästhetik – alles Leben ist Bewegung (Teil 2).....	15
Sommerliche Bewegungsgeschichte mit bunten Chiffontüchern.....	19
Vorschläge zur Kurzaktivierung	20
Drunten in der grünen Au	21
Die Einladung – eine Bewegungsgeschichte	22

Motogeragogisches Angebot zum Thema „Klang und Rhythmus“	23
---	----

Das besondere Projekt/Sonstiges

Ein italienischer Abend im Altenheim	1
Rund ums Herz	5
Eine Sommergrillparty.....	7
Feste feiern und gestalten im Altenheim (Teil 1).....	10
„Wenn ich ein Vöglein wär“ - ein gemeinsamer Nachmittag.....	19
Erster Mai bis Christi Himmelfahrt	21
Der Mai ist gekommen: Vorschläge zur Gestaltung eines Maifestes im Altenheim	25
1,2,3 im Wiegeschritt – Tanz im Alter (Teil 2).....	29
1,2,3 im Wiegeschritt – Tanz im Alter (Teil 5).....	29
Aufsatz über das kreative Denken im Alter	35
Glückwunschkarten für jeden Anlass.....	39
Streicheleinheiten für die Seele – Hundebesuch im Pflegeheim.....	43
Märchen erzählen – für alte Menschen und Menschen mit Demenz	45
„Stadt/Land/Fluss“ – Ein Spiel zum Gedächtnistraining.....	49
Sag’s mit Hits und Oldies – Etwas Heiteres zur Entspannung.....	54



Herbst

Jahreszeitliches

Große Herbstcollage auf Leinwand.....	1
Herbstgedichte.....	2,5,11,21,27,30,37, 42,45,47
Vorlesegeschichte.....	2,8,14,17,23,29
Blätterbrosche aus Modelliermasse.....	3
Ein einfaches Bastelangebot:	
Herbstliche Lesezeichen.....	9
Selbst gebackenes Brot zum Erntedankfest.....	12
Alte Kartoffelrezepte.....	19
„Bäume“ – eine herbstliche Gesprächsrunde.....	25
Mein Freund, der Baum – ein gemeinsamer Nachmittag.....	33
Herbstliches Basteln.....	36
„Immer, wenn ich Hagebutten sehe“ – eine Herbstgeschichte.....	39
Rätsellied.....	40
Herbstliche Bauernweisheiten.....	40
Angebot zur Herstellung eines bunten Herbstkranzes.....	41
Stille – was ist das?.....	48

Orientierungshilfen

Gedächtnistraining durch Ratespiele.....	1
Orientierung durch Tagesstruktur.....	3
„Alles hat seine Zeit“ - eine Bibelrunde zum Ende des Kirchenjahres.....	7
Bibelrunde zum Erntedank.....	9
Es war eine Mutter, die hatte vier Kinder.....	11
Jahresprojekt zur zeitlichen Orientierung.....	12
„Hauptsache gesund“ – eine Bibelrunde zu Markus 2,1-12.....	13
Herbstliche Rätselrunden.....	16
„Bunt sind schon die Wälder“ – ein gemeinsamer Nach- mittag im Herbst.....	17
Jahreszeitliches Werken und Gestalten als Aktivierungsangebot.....	19
Arbeiten mit Textilien, Papier und Farbe.....	20
Morgenandacht.....	21
Es will Abend werden.....	22
Der 11. November, das Fest des heiligen Martin.....	26
Ich lasse dich nicht fallen und verlasse dich nicht – Eine Bibelrunde, Jos 1,1-2;5-7;9.....	27
Denksport zur Kurzaktivierung.....	30
Impuls zum Herbst und Erntedank.....	31
Geborgen in den Stürmen des Lebens – Eine Bibelrunde zu Mk, 35-41.....	35
Gemeinsamer Nachmittag – Abschied vom Sommer....	39
„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“:	

Eine Bibelrunde zu Lk. 9, 10-17.....	41
„Mit meiner Hände Arbeit:	
Ein „Gemeinsamer Nachmittag“.....	45
Wo du hingehst, da will auch ich hingehen – eine Bibelrunde.....	47
„Zeigt her eure Füßchen“ – ein gemeinsamer Nachmittag.....	50

Musikalisches

Kinderlieder wiederentdecken.....	1
Eine musikalische Collage.....	2
Handwerkerlieder – Ständelieder.....	3
Konzerte im Haus.....	5
Gedächtnistraining mit Musik.....	7,11
O wie wohl ist mir am Abend.....	15
Der kleine Häwelmann.....	18
Herr, bleib bei uns, denn es will Abend werden.....	21
Mein Freund, der Baum.....	23
Wir malen einen Baum.....	28
„Der Herbst steht auf der Leiter und malt die Blätter an ...“.....	29
Eine musikalische besinnliche Abendrunde.....	35
Zeigt her eure Hände	37
So weit die Füße tragen.....	43

Alle Sinne

Entspannung durch Fantasiereisen.....	1
Gemalte Fantasiereisen.....	3
Snoezelen – praktische Anregungen für die stationäre Altenhilfe.....	5
Bilder und dekorative Bilderrahmen mit Hülsenfrüchten, Nudeln, Reis und Gewürzen.....	9
Apfeltaschen aus Blätterteig.....	11
Husten, Schnupfen, Heiserkeit – pflanzlich behandelt.....	12
Teezeremonie als Aktivierungsangebot.....	16
Ein Gläschen in Ehren.....	17
Bäume als Nahrungsspender.....	21
Herbstliches aus der Küche.....	25
Herbstliches Basteln – Tischkarten für das Herbstfest..	27
Rätsel, Quiz und Vergnügliches rund um die Kartoffel.....	29
„Sinnliche Erinnerungen an den Sommer“:	
eine Fantasiereise.....	31
Herbstzeit, Kürbiszeit.....	33
Prachtvolle Herbstdekoration aus Naturmaterialien und Zierkürbissen.....	35



Ein motogeragogisches Angebot: Übungen zur Verbesserung des Hörvermögens 37

Biografisches

Lebensmittel verarbeiten in der Nachkriegszeit – eine Herausforderung 1
 Einem Schrank wieder zu altem Glanz verhelfen..... 5
 Schmuck für die Haustür 9
 Kind sein in den Nachkriegsjahren 11
 Erinnerungen an die Kindheit der Nachkriegsjahre 13
 Herbst – Herbst des Lebens – Erinnerungen 15
 Kraut und Rüben – eine herbstliche Aktivierung 17
 Biografiearbeit in der Praxis – der Gesprächskreis 19
 Der Materialschrank als Fundgrube der Aktivierung..... 20
 Der Lindenbaum..... 21
 Kirchweih und andere herbstliche Märkte 25
 Hände erzählen Geschichten – Vier Episoden 29
 „Das bisschen Haushalt“:
 Aktivierung zur Hausarbeit früher und heute..... 31
 Wer weiß, wer’s war? – Einem Erfinder auf der Spur ... 32
 Schuhe erzählen Geschichten 33
 Ehe du Schuhe kaufst 36
 Lackschuh sprach zum Wasserstiebel 36

Motorisches

Der Herbst ist da – leichte Bewegungsübungen am Tisch 1
 Fingerfertigkeiten – Fingerübungen 3
 Arbeit mit Kastanien 5

Bewegungsprogramm für demenziell erkrankte Menschen..... 7
 Bewegungsübungen mit dem Schwungtuch und Luftballons 11
 Zeigt her eure Füße 15
 Bewegungsübungen am Tisch zur Kurzaktivierung 19
 Motogeragogik – Psychomotorik mit alten Menschen... 23
 Musikalische Wanderung mit Bewegungs- und Entspannungselementen..... 27
 „Für müde Füße ist jeder Weg zu lang“ 29

Das besondere Projekt/Sonstiges

Alt und Jung - Seniorinnen treffen auf Jugendliche..... 1
 Internetprojekt im Altenheim 3
 Ein Aquarium für die Wohngruppe..... 7
 Feste feiern und gestalten im Altenheim (Teil 2)..... 9
 Die Kurzaktivierung als Aktivierungsform in der Altenpflege (Teil 1) 21
 1,2,3 im Wiegeschritt – Tanz im Alter (Teil 3) 31
 Projekt „Altenpflegeschule im Heim“ – ein Kaffeenachmittag im Stil der 50er-Jahre 33
 Mit Schafwolle filzen – ein sinnliches Erlebnis..... 39
 „Er erhob die Hände und segnete sie“ – Ritual des Segens 43
 Verwöhnzeit – ein Vorschlag für die Einzelaktivierung 45
 Zum Schluss etwas Kulinarisches – „Käsefüße“ 46



Winter

Jahreszeitliches

Gedichte	1,5,11,21,25,31,37,41,47,51
Erzählkreis: Wintererlebnisse	2
Weihnachtsmänner aus Aststücken	3
Weihnachtsteller mit Serviettentechnik	4
Vorlesegeschichten	9,12
Bastelangebot	10
Kleine Engel aus Gold- und Silberpapier mit einem Teelicht	14
Winterliche Rätselrunde	17
Erinnerung an einen kalten Winter	23
Vier Kerzen im Advent	27
Winterliche Licht-Gedenktage	29
Alle Vögel sind schon da ... an der Futterquelle	33
Zwei Weihnachtsgeschichten	35
Ein Weihnachtsrätsel für die Hauszeitung	36
Silvesternebel	39
Süße Tannenbäumchen als Tischdekoration	44
Ein Engel im Schnee	45
Perlenglanz	49

Orientierungshilfen

Ein sozialtherapeutisches Angebot: Das Nachtcafé im Altenheim	1
„Bei Gott ist nichts unmöglich“ – eine Bibelrunde	3
Orientierung durch Normalität und Beziehung im Heimalltag	7
„Ein Stern weist den Weg“ – eine Bibelrunde zum Jahresbeginn	9
Wie die Zeit vergeht – eine Aktivierungsrunde zum Jahresanfang	11
„Heim-Suchung“ – eine Bibelrunde zu Jeremia 29, 4-7, 10-14	13
Frau Holle – ein märchenhafter Nachmittag	14
„Finsternis und Licht“ – eine Bibelrunde zu Joh.8,12 ...	17
Der geschmückte Tannenbaum (Würfelspiel)	19
Mooskranz als winterlicher Tischschmuck	20
Es ist ein Ros' entsprungen aus einer Wurzel	21
Unsere Wurzeln, sie geben uns Sinn und Halt	23
Wurzelfragen	26
Mandido – die nährenden Wurzeln	28
Süßer die Glocken nie klingen – ein gemeinsamer Nachmittag	29
Zeit und Ewigkeit – Bibelrunde zu Prediger 3,1-14	32
Alles hat seine Zeit – Gedanken zu Prediger 3	34
Gemeinsamer Nachmittag: Engel	35
Engel begleiten dich – Bibelrunde in der Vorweihnachtszeit	39

Der Traum von Frieden – eine Bibelrunde zu Jes. 11, 1-9	43
Träume und Wünsche – ein gemeinsamer Nachmittag	47

Musikalisches

Mit einfachen Instrumenten selbst Musik gestalten	1
Tanzspiele	5
Besinnliche Lieder bei Kerzenschein	7
Im Karneval, im Karneval	9
Musik in der Arbeit mit Demenzzkranken – eine Kurzaktivierung	13
Spielen mit alten Menschen, warum und wie?	17
Mit Vergnügen woll'n wir spielen	18
Kerzen leuchten hell wie Sterne	25
Nomen est omen	31
„Ein Lied hinterm Ofen zu singen ...“	37
Einzelbetreuung mit Instrumenten	42
„Himmlische Geschenke“ – ein interaktives Märchen	43
Träume und Wünsche – Aktivierungen mit Musik	49

Alle Sinne

Duftende Potpourrikugeln	1
Eine Winterhandcreme – selbst hergestellt	2
Zartes Hautpflegeöl für den Körper	3
Kurze Aktivität zur Aktivierung aller Sinne	5
Ein neues Geschmackserlebnis - Gemüse traditionell und modern zubereitet	7
Luftballonclowns – eine Tischdekoration zum Karnevalsfest	11
Silvesterbowle	12
„Draußen liegt Schnee“ – ein winterliches Aktivierungsangebot	13
Wollwichtel – eine winterliche Tischdekoration	14
Gewürze im Winter wärmen Leib und Seele	15
Weihnachtszeit, Zeit der Gewürze und Düfte	19
Erinnerungen an den Sommer und die Kinderzeit Mithilfe eines Quiz	21
„Stille und Besinnlichkeit“: Von der Sehnsucht im Advent	23
Wärmende Pflanzen für die dunklen Wintertage	29
„Wünsche und Träume“ – Streicheleinheiten für Seele und Gemüt	31
Winterzeit – Handarbeitszeit	34



Biografisches

Das besondere Weihnachtsbuch	1
Vögel im Winter	5
Die Winterfütterung	7
Schreiben in Sütterlinschrift	9
Nur ein alter Brief: Eine Geschichte zum Silvesterabend	13
Winterzeit – Zeit zum Spielen, drinnen und draußen ...	15
Spielvorschlag: Murmeln mit Senioren	17
Wer weiß, wer's war? – Eine Rätselgeschichte	18
„Mache dich auf und werde Licht“ – ein gemeinsamer Nachmittag	19
Es weihnachtet sehr	22
Wilhelm Busch an Frau Hesse	22
„Von Haus zu Haus“ – eine Weihnachtsgeschichte	23
O Tannenbaum, o Tannenbaum	25
Engel auf Sylt – eine Wintergeschichte	27
Engel unserer Kindheit – Gesprächsanleitung zur Kurzaktivierung	28
Der unsichtbare Ring	29
Friedrich Nietzsche – ein Brief an Franziska und Elisabeth Nietzsche	30

Motorisches

Bewegungsspiele mit Luftballons	1
Mitmach-Geschichten	2
Beschäftigung mit Taschentüchern	5
Bewegungsübungen mit Alltagsgegenständen	7
Wirbelsäulengymnastik im Sitzen	11
Bewegungsaktivierung im Winter	14
Stabgymnastik im Sitzen	15
Bewegungsübungen zur Kurzaktivierung	18
Kinästhetik – Unterstützung und Förderung der Orientierung in Körper und Raum (Teil 3)	19
Spaziergang nach einem Regen/im Regen	21
Bewegungsübung mit einer Zeitung	25
Die Zauberschnur	26
Motogeragogik für Bettlägerige	27
Einfaches Sturzprophylaxe-Training	31

Das besondere Projekt/Sonstiges

Alte Hände haben viel erlebt	1
Ein gemeinsamer Adventsnachmittag	5
Ein Weihnachtsbaum mit selbst getöpferem Baumschmuck	9
Feste feiern und gestalten im Altenheim (Teil 3)	12
Vorschläge zur Programmgestaltung einer Weihnachtsfeier	14
Aktivierungsmöglichkeiten als Vorbereitung zum Weihnachtsfest	16
Die Kurzaktivierung als Aktivierungsform in der Altenpflege (Teil 2)	23
Viele Köpfe, viele Hüte: Eine Kurzaktivierung zum Karneval	27
1,2,3 im Wiegeschritt – Tanz im Alter (Teil 4)	29
Sebastian Kneipp und sein klassisches Naturheilverfahren	33
Kommunikation im Umgang mit alten und verwirrten Menschen (Teil 2)	37
Eine Nikolausfeier im Seniorenheim	39
Projekt „Altenpflegeschule im Heim“ – Kochen wie zu Großmutterns Zeiten	43