

50 Beschäftigungsideen für das Pflegeheim

Fünzig Ideen für die Gruppe, die Einzelbetreuung und das Bett, alle ohne großes Material. Haken Sie ab, was Sie ausprobiert haben, und ergänzen Sie, was bei Ihren Bewohnerinnen und Bewohnern gut ankommt.

Zur Sicherheit: Speisen und Getränke mit der Pflege abstimmen (Allergien, Schluckbeschwerden). Keine Kleinteile bei Menschen, die Dinge in den Mund nehmen. Berührung und Düfte nur mit Einverständnis.

Geeignet für: **G** Gruppe **E** Einzelbetreuung **B** am Bett

Bewegung 1-7

- ☐ **Sitzgymnastik im Kreis.** Schultern, Arme, Beine nacheinander bewegen, zu Musik oder im Takt gezählt. **G**
- ☐ **Sitztanzt.** Bekannte Melodie, einfache Arm- und Fußfolgen, alle im Stuhlkreis. **G**
- ☐ **Luftballon in der Luft halten.** Im Sitzen in bequemer Reichweite zuspieren; fällt er, hebt ihn die Betreuungskraft auf. **G**
- ☐ **Kegeln mit Plastikflaschen.** Leere Flaschen aufstellen, vom Stuhl aus mit weichem Ball umwerfen. **G E**
- ☐ **Spaziergang im Garten.** Kurze Runde, Pflanzen und Wetter benennen, eine Bank als Zwischenziel. **G E**
- ☐ **Tücher schwingen.** Chiffontücher zu Walzer- oder Marschmusik schwingen, auch mit einer Hand. **G E**
- ☐ **Füße und Hände im Liegen bewegen.** Zehen strecken, Füße kreisen, Finger spreizen, langsam ansagen. **E B**

Musik 8-13

- ☐ **Singrunde mit Liedtexten.** Volkslieder in großer Schrift verteilen, bekannte Strophen gemeinsam singen. **G**
- ☐ **Musik raten.** Den Anfang eines Schlagers oder Volkslieds anspielen, den Titel oder den Interpreten nennen lassen. **G E**
- ☐ **Rhythmusinstrumente.** Rasseln, Klanghölzer und Trommel verteilen, zur Musik mitspielen. **G**
- ☐ **Wunschkonzert.** Jede Person nennt ein Lieblingslied, das die Runde gemeinsam hört. **G E**
- ☐ **Tanztee am Nachmittag.** Kaffee, Kuchen und Tanzmusik; getanzt wird im Sitzen, im Stehen nur mit sicherem Stand und Begleitung. **G**
- ☐ **Lieder am Bett.** Leise ein vertrautes Lied singen oder abspielen, die Hand anbieten, Reaktion abwarten. **E B**

Gedächtnis und Sprache 14-20

- ☐ **Quiz zu früher.** Fragen zu Alltag, Preisen, Marken und Ereignissen von damals. **G E**
- ☐ **Stadt Land Fluss.** Buchstabe ziehen, Begriffe in der Runde sammeln, ohne Punkte. **G**
- ☐ **Sprichwörter ergänzen.** Den Anfang vorlesen, die Runde vollendet: „Wer anderen eine Grube gräbt ...“ **G E B**
- ☐ **Bingo mit Bildern oder Zahlen.** Großformatige Karten, langsam ansagen, am Ende gewinnen alle. **G**
- ☐ **Memory mit großen Karten.** Motive aus dem Alltag, wenige Paare, offen und gemeinsam gespielt. **G E**
- ☐ **Wörter zu einem Thema sammeln.** „Alles, was in die Küche gehört“: nennen, aufschreiben, vorlesen. **G E**
- ☐ **Reimwörter finden.** Ein Wort vorgeben, die Runde sucht Reime; geht auch im Liegen. **G E B**

Biografie und Erinnern 21–26

- ☐ **Erzählcafé.** Ein Thema pro Runde: erster Arbeitstag, Hochzeit, Schulweg. Kaffee dazu. G
- ☐ **Alte Fotos betrachten.** Aus der Region oder dem eigenen Album; die Person erzählt, Sie fragen nach. E B
- ☐ **Gegenstände von früher.** Kaffeemühle, Waschbrett, Wählscheibentelefon anfassen und erklären lassen. G E B
- ☐ **Dialekte raten.** Kurze Sätze in verschiedenen Mundarten vorlesen oder abspielen: Woher kommt das? G E
- ☐ **Rezepte aus der Heimat.** Lieblingsgerichte nennen, Zutaten sammeln, bei Gelegenheit nachkochen. G E
- ☐ **Lebensbuch anlegen.** Pro Besuch eine Seite mit Fotos, Daten und Erinnerungen, gemeinsam gestaltet. E

Sinne und Wahrnehmung 27–32

- ☐ **Fühlsäckchen.** Alltagsgegenstände in Stoffbeuteln ertasten und benennen. G E B
- ☐ **Gewürze und Düfte riechen.** Zimt, Kaffee, Lavendel, Seife in Dosen; raten und erzählen lassen. G E B
- ☐ **Geräusche erkennen.** Vertraute Klänge abspielen: Kirchenglocken, Zug, Küche, Bauernhof. G E B
- ☐ **Jahreszeitentisch.** Große Blätter, Tannenzweige oder Blüten zum Anfassen und Betrachten. G E B
- ☐ **Hände eincremen.** Mit der gewohnten Creme aus der Pflege, nur mit Einverständnis; dabei leise erzählen. E B
- ☐ **Bilder betrachten.** Große Bilder von Landschaften, Tieren und Städten gemeinsam beschreiben. G E B

Ruhe und Entspannung 33–38

- ☐ **Vorlesen.** Kurze Geschichten, Gedichte oder die Lokalzeitung, in ruhigem Tempo. G E B
- ☐ **Kaminfeuer oder Aquarium.** Ruhige Bilder oder Videos anschauen, dazu leise Musik oder Stille. G E B
- ☐ **Atemübung im Liegen.** Hand auf den Bauch, langsam ein- und ausatmen, ruhig anleiten. E B
- ☐ **Hörbuch oder Hörspiel.** In Abschnitten hören, nachmittags oder vor dem Schlafen. E B
- ☐ **Klanglandschaft hören.** Meeresrauschen, Regen oder Wald abspielen; die Augen dürfen zufallen. G E B
- ☐ **Ruhige Musik am Abend.** Klassik oder langsame Volkslieder als Übergang zur Nacht. E B

Alltag und Kreatives 39–44

- ☐ **Gemeinsam backen.** Plätzchen, Hefezopf oder Apfelkuchen; Teig kneten, die Küche duftet. G E
- ☐ **Wäsche falten und sortieren.** Handtücher, Servietten, Socken paaren; vertraute Handgriffe. G E B
- ☐ **Blumen und Kräuter pflanzen.** In Töpfe setzen, auf Balkon oder Fensterbank gemeinsam pflegen. G E
- ☐ **Handarbeitsrunde.** Stricken, Häkeln, Wolle wickeln; wer nicht mehr kann, hält die Wolle und erzählt. G E
- ☐ **Werkstatt-Tisch.** Große Schrauben sortieren, Holz schleifen, Werkzeug benennen und erklären. G E
- ☐ **Zeitungsrunde.** Lokalnachrichten vorlesen, Wetter und Termine der Woche besprechen. G E B

Jahreskreis und Feste 45–50

- ☐ **Jahreszeiten-Quiz.** Fragen und Bilder zur aktuellen Jahreszeit: Ernte, Schnee, Frühlingsblumen. G E B
- ☐ **Oktoberfest im Haus.** Brezen, Blasmusik, Hut und Schürze; die Tischdeko gemeinsam basteln. G
- ☐ **Fasching und Karneval.** Hüte und Luftschlangen, Karnevalslieder, Krapfen am Nachmittag. G
- ☐ **Ostern und Advent vorbereiten.** Eier färben, Adventskranz binden, Fenster schmücken. G E
- ☐ **Gottesdienst oder Andacht.** Regelmäßig im Haus, mit Seelsorge, durch das Team oder als Übertragung. G E B
- ☐ **Geburtstage feiern.** Lieblingslied, Kaffeetafel und ein kurzer Rückblick auf das vergangene Jahr. G E B

Viele dieser Ideen gibt es fertig auf Felix



Quiz, Musik, Bewegung, Biografie, ruhige Inhalte und Feste im Jahreskreis: auf dem Aktivierungsdisplay Felix sofort abrufbar, ohne Vorbereitung. Jetzt kostenlose Online-Vorführung vereinbaren: hellomirrors.com/test