

KOSTENLOSER DOWNLOAD · VORLAGE FÜR ZU HAUSE

Beschäftigung für Senioren

18 alltagstaugliche Ideen, kurze Aktivierungen, einfache Spiele und ein flexibler Wochenplan zum Ausdrucken.

1

Ideen auswählen

Nach Interesse, Fähigkeiten und Tagesform statt nach einem starren Programm.

2

Einfach anpassen

Regeln, Dauer und Material so verändern, dass Beteiligung möglich bleibt.

3

Woche planen

Mit wenigen festen Ankern, freien Zeiten und einer ruhigen Alternative.

Grundidee: Beschäftigung soll Freude, Beteiligung oder einen angenehmen gemeinsamen Moment ermöglichen. Sie ist keine Prüfung. Ein Nein, eine Pause oder ein ruhiger Tag gehören genauso dazu.

Mehr Ideen und ausführliche Hinweise

Den vollständigen Ratgeber finden Sie unter pflege-schaetzle.de. Scannen Sie den QR-Code, um direkt zur Seite zu gelangen.



18 Beschäftigungsideen auf einen Blick

Wählen Sie nicht möglichst viel aus. Eine oder zwei passende Ideen reichen. Wiederholungen sind ausdrücklich erlaubt.

ALLTAG

Vertraute Aufgaben

- ☐ Kräuter oder Pflanzen versorgen
- ☐ Servietten oder Tisch vorbereiten
- ☐ Beim Kochen oder Backen helfen

KREATIVITÄT

Gestalten mit Bezug

- ☐ Postkarte schreiben oder diktieren
- ☐ Fotos für ein Album auswählen
- ☐ Malen, Handarbeiten oder gestalten

SPRACHE & ERINNERUNG

Erzählen und zuhören

- ☐ Vorlesen oder Zeitung anschauen
- ☐ Über Fotos oder Gegenstände sprechen
- ☐ Lieblingsmusik hören oder mitsingen

SPIELE

Bekanntes einfach halten

- ☐ Karten spielen oder sortieren
- ☐ Domino oder Würfelspiel
- ☐ Bingo oder Wortspiel
- ☐ Puzzle mit passenden Teilen

BEWEGUNG

Kleine Wege

- ☐ Kurzer Gang auf Balkon oder in den Garten
- ☐ Wetter oder Pflanzen am Fenster beobachten

BEGEGNUNG

Kontakt ohne Programm

- ☐ Telefonat mit einer vertrauten Person
- ☐ Gemeinsamer Kaffee oder Tee
- ☐ Ruhig zusammensitzen und erzählen

Tipp: Fragen Sie eher „Worauf hättest du heute Lust?“ als „Was sollen wir heute machen?“. Eine kleine Auswahl erleichtert die Entscheidung.

Spiele und Kurzaktivierungen

Spiele und kurze Impulse funktionieren am besten, wenn sie vertraut, überschaubar und freiwillig bleiben.

Spiele, die sich gut anpassen lassen

- Karten: bekannte Spiele oder einfach Farben/Symbole sortieren
- Domino: kürzere Runde und weniger Steine
- Würfelspiel: einfache Regeln und wenige Spielzüge
- Bingo: ohne Zeitdruck und mit gut lesbaren Feldern
- Puzzle: größere Teile und vertrautes Motiv
- Wortspiel: Begriffe zu einem vertrauten Thema sammeln

5- bis 10-Minuten-Ideen

- ein Lieblingslied auswählen und anhören
- ein oder zwei Fotos ansehen
- Tee oder Kaffee gemeinsam zubereiten
- Servietten, Karten oder Gegenstände sortieren
- am Fenster beobachten, was draußen passiert
- einen kurzen Gruß formulieren

Anpassen statt abbrechen

Wenn etwas zu anstrengend wird, muss nicht die ganze Idee verworfen werden.

- Runde verkürzen statt „durchhalten“.
- Regel vereinfachen statt erklären und korrigieren.
- Nur zuschauen oder auswählen lassen statt selbst ausführen.
- Ein Lied oder ein Foto kann für heute genug sein.

Was passt heute?

- ☐ Ist die Person interessiert oder eher müde?
- ☐ Passt heute eher Gespräch, Bewegung, Spiel oder Ruhe?
- ☐ Ist das Material gut sichtbar, greifbar und vertraut?
- ☐ Kann die Aktivität jederzeit ohne Misserfolg beendet werden?

So finden Sie die passende Beschäftigung

Eine allgemeine Idee wird erst dann passend, wenn sie zur Person und zum jeweiligen Tag passt.

1. Interesse

Was macht die Person gern? Womit beschäftigt sie sich freiwillig?

2. Biografie

Welche Tätigkeiten, Hobbys oder Rollen waren früher wichtig?

3. Fähigkeiten

Was gelingt heute selbstständig oder mit wenig Unterstützung?

4. Tagesform

Passt heute eher Bewegung, Konzentration, Gespräch oder Ruhe?

Gute Formulierungen im Alltag

- „Möchtest du lieber Musik hören oder ein Foto anschauen?“
- „Welchen Teil möchtest du übernehmen?“
- „Wir können jederzeit aufhören.“
- „Das reicht für heute vollkommen.“

Wann eine Pause wichtiger ist als die Aktivität

Körperlich

Schmerzen, Schwindel, Atemnot oder deutliche Erschöpfung.

Emotional

Unruhe, Ärger, Rückzug oder sichtbare Überforderung.

Plötzlich anders

Neue Verwirrtheit oder auffällige Veränderung des Verhaltens.

Wichtig: Beschäftigungsideen ersetzen keine ärztliche, therapeutische oder pflegerische Einschätzung. Bei neuen oder ausgeprägten Beschwerden sollte fachlicher Rat eingeholt werden.

Bei Seh-, Hör- oder Bewegungseinschränkungen

Sehen: gute Beleuchtung, klare Kontraste, größere Spielkarten und gut tastbare Gegenstände.

Hören: Blickkontakt, wenig Hintergrundgeräusche und ruhige Ansprache. **Bewegung:** Tätigkeiten im Sitzen anbieten und den Bewegungsumfang nicht erzwingen.

Beispiel: flexibler Wochenplan

Der Plan ist eine Orientierungshilfe, keine Pflichtliste. Freie Zeiten, Wiederholungen und spontane Änderungen gehören ausdrücklich dazu.

Tag	Zeit	Beschäftigung	Dauer	Unterstützung	Alternative / Pause
Montag	Vormittag	Fotos ansehen und erzählen	ca. 10 Min.	Album bereitlegen und zuhören	Musik hören oder ruhen
Dienstag	Nachmittag	Kräuter oder Pflanzen versorgen	10-15 Min.	Material bereitstellen	Pflanzen am Fenster ansehen
Mittwoch	Vormittag	Tisch für eine Mahlzeit vorbereiten	ca. 10 Min.	einzelne Schritte anbieten	Servietten auswählen
Donnerstag	Nachmittag	Karten-, Domino- oder Würfelspiel	nach Tagesform	Regeln bei Bedarf vereinfachen	Karten sortieren oder zuschauen
Freitag	Vormittag	Kurzer Weg auf Balkon oder in den Garten	5-10 Min.	bei Bedarf begleiten	Wetter am Fenster beobachten
Wochenende	frei wählbar	Besuch, Telefonat, Musik oder gemeinsamer Kaffee	nach Tagesform	Kontakt oder Material vorbereiten	bewusste Ruhezeit

So wird der Plan nützlich: Notieren Sie zusätzlich, was tatsächlich gut ankam. „Gern Musik gehört“ oder „Kartenspiel heute zu anstrengend“ hilft für die nächste Woche mehr als ein vollständig abgehakter Plan.

Drei Regeln für einen guten Wochenplan

Wenige feste Anker

Zwei bis vier wiederkehrende Aktivitäten reichen oft aus. Der Rest darf frei bleiben.

Immer eine ruhige Alternative

Für Tage mit wenig Energie sollte eine einfachere Variante vorgesehen sein.

Wiederholen ist erlaubt

Eine beliebte Beschäftigung muss nicht durch etwas Neues ersetzt werden. Vertrautheit kann entlasten.

Mein Wochenplan zum Ausfüllen

Tragen Sie nur das ein, was wirklich hilfreich ist. Eine Aktivität darf jederzeit ausfallen, wiederholt oder durch Ruhe ersetzt werden.

Tag	Zeit	Idee / Aktivität	Alternative oder Pause
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Was möchten wir nächste Woche wiederholen?

Lieblingsideen und Wochenrückblick

Markieren Sie, was gern gemacht wurde. So entsteht mit der Zeit eine persönliche Ideensammlung.

☐ Pflanzen versorgen

☐ Musik hören

☐ Fotos ansehen

☐ Karten oder Domino

☐ Vorlesen

☐ Kaffee oder Tee gemeinsam

☐ Kurzer Weg nach draußen

☐ Kochen oder Tisch vorbereiten

☐ Telefonat oder Besuch

☐ Kreativ gestalten

☐ Am Fenster beobachten

☐ Andere Idee: _____

Das hat Freude gemacht

Das war heute zu viel

Das möchten wir wiederholen

Neue Idee für nächste Woche

Ausführlicher Ratgeber

Weitere Ideen zu Beschäftigung, Aktivierung, Spielen und Wochenplanung finden Sie auf pflege-schaetzie.de.

Hinweis: Dieses Arbeitsblatt dient der allgemeinen Orientierung und ersetzt keine medizinische, therapeutische oder pflegefachliche Beratung.

