

ANDREA ERKERT

***Willkommen
in der Runde***

**Über 100 fröhliche
Kreisspiele für
Senioren**



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2019 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn

Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung: Grafikbüro Sonnhüter,

www.grafikbuero-sonnhueter.de, unter Verwendung

eines Bildes von © Photographee.eu (shutterstock.com)

Lektorat: Rahel Dyck, Bonn

Verwendete Schrift: Zilla, Cera, Minion

Gesamtherstellung: Finidr s.r.o

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-7615-6657-2

www.neukirchener-verlage.de

Inhalt

Inhalt	2
Vorwort	6
Kapitel 1: Willkommen im Seniorenkreis	11
Begrüßungs- und Kennenlernspiele	11
Kapitel 2: Wer rastet, der rostet	22
Bewegungsspiele	27
Kapitel 3: The good old days	47
Wort- und Sprachspiele	47
Kapitel 4: Rosenduft und weiches Moos	67
Wahrnehmungsspiele	67
Kapitel 5: Gehirnjogging! Auf los geht's los!	87
Gedächtnistraining	87
Kapitel 6: Musik liegt in der Luft	107
Rhythmik und Musik	107
Kapitel 7: Auf ein schönes Wiedersehen	127
Abschiedsspiele	127
Volks- und Kinderlieder	143
Register	153
Über die Autorin	157

Vorwort

Kreisspiele für Senioren sind hervorragend geeignet, um miteinander in Kontakt zu treten und dabei jede Menge Spaß zu haben. Sie werden bevorzugt im Sitzen gespielt. Bei älteren Menschen müssen Sie jedoch mit diversen gesundheitlichen Beeinträchtigungen rechnen und dementsprechend auch geeignete Sitzgelegenheiten anbieten, sodass beim Mitspielen keine Unfallgefahr besteht. Mit zunehmendem Alter lässt nicht nur die Beweglichkeit und Koordination, sondern auch das Seh-, Hör- und Reaktionsvermögen nach.

Eine deutliche und langsame Aussprache Ihrerseits und der Dialog auf Augenhöhe schafft Orientierung, Vertrauen und Sicherheit bei den Senioren. Dabei sollten Sie die einzelnen Senioren während des Spielverlaufs stets mit ihrem Namen ansprechen. Es empfiehlt sich, dass jede Person eine gute Armlänge entfernt zwischen ihrem linken und rechten Nachbarn auf der Kreisbahn sitzt, sodass alle ausreichend Bewegungsfreiheit haben und trotzdem die Gruppe gut im Auge behalten können. Auf diese Weise können übrigens auch Senioren, die einander noch fremd sind, ihre Unsicherheiten und Ängste überwinden und aus einer sicheren Distanz heraus Schritt für Schritt aufeinander zugehen lernen.

Durch die Kreisform können alle Senioren ohne viel Mühe die Spielregeln leicht nachvollziehen und das Spiel-

geschehen gut verfolgen. So können alle von Anfang an gut mitmachen und sich als Teil der Gruppe erleben. Das positive Gefühl von Zufriedenheit und Selbstvertrauen wird während des Spielverlaufs zusätzlich durch Lob und Anerkennung Ihrerseits, aber auch von den Senioren untereinander verstärkt. Es trägt in besonderem Maße dazu bei, dass jede Person sich höchst motiviert und interessiert am Spielgeschehen beteiligt und voller Freude dabei ist.

Die Kreisspiele aus diesem Buch sind äußerst unterhaltsam und sofort umsetzbar. Es werden, falls überhaupt, nur solche Materialien benötigt, die in jeder Einrichtung bereits vorhanden sein dürften. Alle Kreisspiele sollen den älteren Menschen in erster Linie Spaß und Freude bereiten. Sie sollen die Senioren gezielt in verschiedenen Bereichen fördern, ohne sie dabei zu überfordern, zu frustrieren oder zu verunsichern. Um dieses Ziel zu erreichen, spielen die Senioren so gut wie möglich mit und entscheiden dabei stets selbst, inwieweit sie an einem Kreisspiel teilnehmen möchten oder können. Die Spielvarianten, die zum Teil unmittelbar nach den einzelnen Spielen genannt werden, können einen leichteren oder schwereren Schwierigkeitsgrad enthalten. Sie bieten somit eine weitere Auswahl an Spielmöglichkeiten mit

kleinen Herausforderungen und erreichbaren Zielen, die zum Mitmachen motivieren und nicht zuletzt gute Möglichkeiten zu Kommunikation und Interaktion schaffen. Bei allen Spielen wurde darauf geachtet, dass auch Senioren mit Aphasie und Demenz sowie Rollstuhlfahrer/innen nicht zu kurz kommen und sich auf irgendeine Art einbringen und mitspielen können.

Damit Sie schnell die passenden Kreisspiele für Ihren Praxisbedarf finden, wurden die Spiele je nach Schwerpunkt den sieben Kapiteln zugeordnet.

Im ersten Kapitel finden Sie eine große Anzahl an Begrüßungs- und Kennenlernspielen, die den älteren Menschen Sicherheit, Halt und Orientierung geben.

Die originellen Kreisspiele im zweiten Kapitel animieren zur körperlichen Aktivität und verbessern die Beweglichkeit und Koordination.

Um Wort- und Sprachspiele, zum größten Teil in Kombination mit Dingen, die viele ältere Menschen noch aus ihrer Kindheit und Jugendzeit kennen, geht es im dritten Kapitel.

Das vierte Kapitel widmet sich bewusst der Wahrnehmung, die sich im Alter verändert und mithilfe von einfachen Sinnesspielen trainiert werden kann.

Die abwechslungsreichen Gedächtnisspiele im fünften Kapitel können gezielt eingesetzt werden, um der zunehmenden Vergesslichkeit und sogar Demenz im Alter entgegenzuwirken.

Das sechste Kapitel lädt die Senioren zum Singen, Tanzen und Musizieren ein. Die zwölf Volks- und Kinderlieder, die in diesem Buch bei so manchem Kreisspiel eingesetzt werden, sind alphabetisch mit Text im Anhang abgedruckt. Sie sind den meisten älteren Menschen noch aus ihrer Schulzeit bekannt und können insbesondere bei an Demenz erkrankten älteren Menschen positive Gefühle und Erinnerungen auslösen, sodass das allgemeine Wohlbefinden gesteigert wird.

Im siebten und letzten Kapitel werden ideenreiche Kreisspiele zum Feedback geben und „Auf Wiedersehen-Sagen“ vorgestellt, welche die Kreisspielzeit harmonisch beenden und die Vorfreude auf das nächste Treffen im Kreis wecken.

Und nun wünsche ich Ihnen und Ihrer Seniorengruppe viel Spaß und Erfolg mit den vorliegenden Kreisspielen!

Ihre
Andrea Erkert

Kapitel 1: Willkommen im Seniorenkreis

Begrüßungs- und Kennenlernspiele

Begrüßungs- und Kennenlernspiele gehen über das übliche „Hallo-Sagen“ hinaus und eignen sich zum Teil auch für bereits bestehende Seniorengruppen. Die einfachen Spielregeln machen das Mitspielen leicht. Indem die Kommunikation zwischen den Senioren spielerisch angeschoben wird, entsteht eine lockere Spielatmosphäre, in der mögliche Ängste und Bedenken relativ schnell abgebaut werden können.

In diesem Kapitel finden Sie pfiffige Spiele im Sitzkreis, bei denen die Senioren sich gegenseitig begrüßen und Sie in der Rolle als Spielleitung natürlich auch die Gruppe herzlich willkommen heißen können. Zudem gibt es einfache Kennenlernspiele. Sie helfen den älteren Menschen, die sich entweder noch gar nicht oder nur teilweise kennen oder denen bekannte Namen einfach nicht mehr einfallen, miteinander in Kontakt zu treten und untereinander vertraut zu werden. Darüber hinaus helfen sie auch Ihnen, falls Ihnen die bereits bestehende Seniorengruppe noch fremd ist, die Namen der einzelnen Senioren kennenzulernen.

Guten Morgen! Schläfst du noch?

Das Lied „Bruder Jakob“ bzw. „Frère Jacques“ hat eine einprägsame Melodie, zu der auch der unten genannte Text gut passt.

Material: 3-4 Glocken mit Stiel

Lied: Bruder Jakob, S. 144

Die Spielleitung übergibt drei bis vier Mitspielern, die nicht zu nah zusammen im Kreis sitzen, jeweils eine Glocke. Miteinander singen sie nach der Melodie des altbekannten Liedes „Bruder Jakob“ folgenden Text:

Guten Morgen! Guten Morgen!
Schläfst du noch? Schläfst du noch?
I: Hörst du nicht die Glocken? :I
Ding, dang, dong, ding, dang, dong.

Während nun die Gruppe die letzte Zeile des Liedes singt, erklingen die Glocken. Die Spielleitung begrüßt dann recht herzlich die Gruppe.

Variante

Die Spielleitung übergibt zwei beliebigen Personen, die sich im Kreis gegenüber sitzen, jeweils eine Glocke. Während die Gruppe nun den französischen Originaltext von S. 145 singt, wandern die Glocken im Uhrzeigersinn von Hand zu Hand. Danach dürfen die zwei Spieler, die gerade eine Glocke in den Händen halten, läuten.

Ein kleines Lied

Das folgende Praxisangebot macht den Senioren eindrucksvoll bewusst, wie wohltuend ein Lied ist, das bald zu einem festen Anfangsritual im Kreis werden kann.

Material: für alle Personen bis auf 3-4 jeweils eine Rassel, ein Paar Klangstäbe o.Ä., für 3-4 Personen jeweils eine Glocke mit Stiel o.Ä.

Die Spielleitung teilt die Instrumente aus, sodass alle Senioren im Kreis jeweils ein Instrument haben. Die Rassel-Gruppe fängt an, das Lied zu singen, und begleitet die Melodie mithilfe ihrer Instrumente ganz leise. Sobald jedoch das „Ding, dang, dong, ding, dang, dong“ ertönt, ist die Glocken-Gruppe an der Reihe, die nun laut singt und dabei ihre Glocken dementsprechend erklingen lässt.

Ist der Klang verklungen, liest die Spielleitung das Gedicht „Ein kleines Lied“ von Marie von Ebner-Eschenbach (1830–1916) vor:

Ein kleines Lied! Wie geht's nur an,
Daß man so lieb es haben kann,
Was liegt darin? erzähle!

Es liegt darin ein wenig Klang,
Ein wenig Wohllaut und Gesang
Und eine ganze Seele.

In diesem Sinne wünscht die Spielleitung allen weiterhin viel Freude am Singen und einen guten gemeinsamen Start nicht nur hier im Kreis, sondern auch in den heutigen Tag.

Es klingt schön

Material: Triangel, Klangschale, Glockenspiel

Die Spielleitung legt die o.g. Instrumente in die Kreismitte, geht auf eine beliebige Person, die im Kreis sitzt, zu, um diese namentlich per Handschlag folgendermaßen zu begrüßen:

Guten Tag, Frau Maier!

Wie klingt unser Nachmittag heute?

Welcher Klang macht Ihnen viel Freude?

Die Mitspielerin, die in diesem Fall Frau Maier heißt, sucht sich eines der Instrumente aus und lässt es kurz erklingen. Ist der Klang verklungen, heißt die Spielleitung alle Anwesenden herzlich willkommen.

Hinweis

Soll die Gruppe morgens begrüßt werden, wird der o.g. Text einfach an die entsprechende Tageszeit angepasst.

Hurra! Wir sind da!

Material: Teilnehmerliste

Die Spielleitung hält eine alphabetisch sortierte Namensliste in der Hand. Sie ruft die Senioren der Reihe nach

namentlich auf. Dabei applaudieren stets diejenigen Personen, die bereits genannt wurden. Indem immer mehr Personen hinzukommen, wird der Applaus immer lauter. Am Schluss begrüßt die Spielleitung die Gruppe und bittet um einen kräftigen Applaus, den sie nun ganz selbstbewusst mit einem breiten Grinsen im Gesicht auf sich bezieht. Dabei dürfte das Gelächter in der Gruppe groß sein.

Variante

Sobald eine Person von der Spielleitung benannt und per Handschlag begrüßt wurde, erhält diese von der Gruppe einen kräftigen Applaus.

Am Schluss begrüßt die Spielleitung die Gruppe und bringt schließlich die Senioren zum Lachen, indem sie betont, dass sie sonst eher schüchtern ist, jedoch jetzt nichts gegen einen kräftigen Applaus hat.

Ich leite heute die Gruppe und heiße ...

Bei dem folgenden Begrüßungsspiel soll die Gruppe vor allem den Namen der Spielleitung verinnerlichen, sodass sie diese richtig ansprechen können.

Material: Softball

Die Gruppe sitzt oder steht im Kreis beisammen. Die Spielleitung nimmt zu einer beliebigen Person Blickkontakt auf und wirft ihr den Ball zu. Dabei begrüßt sie die betreffende Person und stellt sich laut namentlich vor. Die betreffende Person erwidert den Gruß und stellt sich ebenfalls namentlich vor. Danach wirft die ausgewählte Person den

Ball wieder zurück. Die Spielleitung bedankt sich und setzt die Vorstellungsrunde fort, indem sie sich eine neue Person aussucht, die sie auf die gleiche Weise begrüßt und dabei wieder ihren eigenen Namen laut ausspricht.

Das Ballspiel ist beendet, sobald die Spielleitung alle Senioren aus der Gruppe begrüßt und sich dabei namentlich vorgestellt hat.

Variante

Im Gegensatz zu dem oben genannten Spiel darf der Ball nicht geworfen, sondern nur mit dem Fuß gekickt werden.

Rede und Antwort stehen

Bei dem folgenden Spiel soll das Interesse an anderen Personen aus der Gruppe geweckt und die Chance genutzt werden, sich gegenseitig noch etwas besser kennenzulernen.

Material: Sanduhr o.Ä. (Laufzeit: 1 Minute)

Die Spielleitung begrüßt die Gruppe und erklärt den Teilnehmern, dass sie nun Fragen in Bezug auf ihre Person stellen dürfen. Das können z.B. Fragen zu Freizeitbeschäftigungen, ihrer Ausbildung und der Anzahl der Kinder, falls vorhanden, sein. Sollte sie jedoch eine Frage nicht beantworten wollen, kann sie jederzeit um eine andere Frage bitten. Sobald der Gruppe die Spielregeln bekannt sind, dürfen sie eine Minute lang verschiedene Fragen stellen. Hierfür dreht die Spielleitung die Sanduhr um, die sie dann direkt vor sich auf den Boden stellt. Sobald der Sand auf den Boden gerieselt und somit die Zeit abgelaufen ist, übergibt sie die

Sanduhr einer anderen Person, die nun gerne auch ein paar Fragen in Bezug auf ihre Person beantworten möchte.

Einfach in Kategorien denken

Kategorien aller Art helfen insbesondere älteren Menschen, die Welt zu ordnen und zu verstehen und so auch, wie bei diesem Spiel, andere Menschen besser kennenzulernen.

Material: Chiffontuch o.Ä.

Die Spielleitung sitzt mit einem Chiffontuch in der Hand gemeinsam mit der Gruppe im Kreis. Sie begrüßt die Gruppe und eröffnet die Spielrunde mit einer bestimmten Kategorie, die z. B. „Hobby“ lautet. Sie teilt der Gruppe eine Freizeitbeschäftigung mit, der sie gerne nachgeht. Danach übergibt sie das Tuch derjenigen Person, die links neben ihr auf der Kreisbahn sitzt. Die betreffende Person kann der Gruppe nun ihre Lieblingsbeschäftigung mitteilen oder einfach nur das Tuch wortlos der nächsten Person links neben sich im Kreis weitergeben.

Sobald das Tuch wieder bei der Spielleitung angekommen ist, fängt das Spiel mit einer neuen Kategorie von vorne an.

Beispiele

- Lieblingsgericht (Essen und Trinken)
- Kinder und Enkelkinder
- Familie und Beruf damals
- Reisen, die gemacht wurden
- usw.

Wandergrüße

Material: Wanderstock, Gymnastikstab o.Ä.; evtl. pro Person ein Wanderstock, Gymnastikstab o.Ä.

Die Gruppe sitzt oder steht im Kreis beisammen. Eine beliebige Person erhält von der Spielleitung einen Wanderstock. Auf ein Zeichen der Spielleitung hin wandert nun der Wanderstock von Hand zu Hand links im Kreis herum. Dabei sagt die Gruppe, sobald eine neue Person den Wanderstock in den Händen hält, laut „Guten Morgen!“ bzw. „Guten Tag!“, falls das Spiel nachmittags durchgeführt wird. Sobald die erste Person den Wanderstock wieder in den Händen hält, begrüßt die Spielleitung laut die Gruppe und beendet so das Begrüßungsspiel.

Variante

Alle Senioren erhalten von der Spielleitung jeweils einen Wanderstock o.Ä.

Auf Bitte der Spielleitung hin reichen die Senioren die Wanderstöcke von einer Hand zur anderen. Dabei sagen sie jedes Mal laut „Hallo!“. Das geht so lange, bis jede Person ihren ursprünglichen Wanderstock wieder in den Händen hält.

Am Ende heißt die Spielleitung die Gruppe herzlich willkommen.

Namenstafel

Die meisten Senioren aus der Gruppe dürften sie noch kennen – die gute alte und nahezu unverwüstliche Schiefertafel, auf der sie einst in der Schule schreiben und ihre Schreibspuren rasch mit einem feuchten Tuch wieder beseitigen konnten. Heutzutage werden sie immer noch gerne als Notizblock benutzt und machen bereits kleinen Kindern viel Freude.

Material: Schiefertafel (ca. 29,5 x 21,8 cm), ein Stück weiße Kreide, kleiner Schwamm, Klangschaale

Während die Spielleitung in der Kreismitte die Klangschaale anschlägt, reicht die Gruppe eine Schiefertafel und ein Stück Kreide so lange im Uhrzeigersinn herum, bis der Klang verstummt und die Spielleitung ein Handzeichen gibt. Die Person, die gerade die Schiefertafel in den Händen hält, schreibt ihren Namen auf die Tafel. Sie hebt die Tafel gut sichtbar in die Luft, sodass die Gruppe den Namen auf der Tafel gut lesen und somit die betreffende Person namentlich begrüßen kann.

Eine neue Spielrunde fängt an, sobald die Spielleitung mithilfe des Schwamms den aufgeschriebenen Namen wieder entfernt hat.

Schön, dass Sie da sind!

Material: Handschmeichler

Lied: „Froh zu sein bedarf es wenig“, S. 147

Während die Gruppe das Lied singt, reichen die Senioren einen Handschmeichler im Uhrzeigersinn herum. Sobald das Lied beendet ist, gibt sich diejenige Person zu erkennen, die den Handschmeichler gerade in den Händen hält. Die Spielleitung begrüßt die betreffende Person z.B. mit den Worten:

„Herr Müller, schön, dass Sie da sind!“

Wurde die Person, die in diesem Fall Herr Müller heißt, von der Spielleitung voller Freude begrüßt, fängt das Singpiel von vorne an.

Erst wenn alle Senioren im Kreis namentlich von der Spielleitung herzlich begrüßt wurden, ist das Singpiel beendet.

Variante

Das Lied kann auch im Kanon gesungen werden, sobald alle Senioren den Text und die Melodie gut kennen. In diesem Fall teilt die Spielleitung die Senioren in vier gleich große Kleingruppen ein und bespricht mit ihnen, wann der Kanon beendet wird. Ansonsten verläuft alles wie oben beschrieben.

Zuwendung

Material: Glücksstein bzw. Edelstein o.Ä.

Die Senioren sitzen im Kreis. Die Spielleitung hält einen Glücksstein in der Hand und liest das unten aufgeführte Gedicht „Zuwendung“ von Jean Paul (1763–1825) vor:

„So viel zu geben hat man: ein Lächeln, ein liebes Wort,
eine kleine Zuwendung.

Dem einen bedeutet's nichts – dem anderen jedoch alles!“

Sie wendet sich dann derjenigen Person zu, die links neben ihr auf der Kreisbahn sitzt. Sie begrüßt die betreffende Person herzlich und übergibt ihr dabei den Glücksstein verbunden mit einem guten Wunsch, der z.B. folgendermaßen lauten kann: „Ich freue mich, dass Sie da sind, und wünsche Ihnen viele schöne Glücksmomente heute!“, oder: „Schön, dass Sie hier sind. Ich wünsche Ihnen ganz viel Freude!“

Die betreffende Person übernimmt dann die Rolle der Spielleitung und überreicht den Glücksstein auf die gleiche Weise dem Mitspieler, der links neben ihr auf der Kreisbahn sitzt.

So geht es weiter, bis die Spielleitung den Glücksstein wieder in ihren Händen hält.

Ein Kännchen Glück

Je älter man wird, desto mehr wird einem oftmals bewusst, dass man das Glück in den kleinen Dingen des Lebens findet. Dazu gehört auch eine gute Tasse Tee oder Kaffee früh am Morgen, um in aller Ruhe in den neuen Tag zu starten.

Material: Teekännchen o.Ä.

Die Spielleitung sitzt mit der Gruppe zusammen im Kreis und hält ein kleines Teekännchen in der rechten Hand. Es stellt das „Kännchen Glück“ dar, das wohl jeder von uns gut im Alltag gebrauchen kann. Mit der rechten Hand überreicht sie dann der Person, die sich rechts neben ihr auf der Kreisbahn befindet, zur Begrüßung das „Kännchen Glück“ und ergreift dann deren linke Hand. Während sie die linke Hand der betreffenden Person festhält, überreicht diese nun zur Begrüßung das „Kännchen Glück“ mit der rechten Hand wieder ihrem rechten Nachbarn.

Das geht so immer weiter, bis die Spielleitung das „Kännchen Glück“ wiedererhält und die Gruppe im geschlossenen Kreis zusammensitzt. Die Spielleitung begrüßt die Gruppe und wünscht allen Senioren ganz viele Glücksmomente während der nun bevorstehenden Kreisspielzeit.

Lose mit Namen

Material: kleiner Eimer, Softball, pro Person Zettel und Stift; evtl. Sicherheitsnadeln

Die Spielleitung teilt die Zettel und Stifte aus. Die Senioren schreiben ihren Namen auf die Zettel, die sie in der Mitte einmal zusammenfalten. Die Spielleitung geht dann mit einem Eimer in der Hand im Uhrzeigersinn im Innenkreis herum, sodass die Senioren ihre Zettel nacheinander in den Eimer geben können.

Die Spielleitung setzt sich mit dem Softball zu der Gruppe in den Kreis. Sie nimmt aus dem Eimer einen beliebigen Zettel heraus und faltet ihn auseinander. Sie begrüßt die Person, deren Name auf dem Zettel steht. Danach wirft sie der betreffenden Person den Ball zu. Wurde der Ball gefangen, holt sie einen weiteren Zettel aus dem Eimer. Sie faltet den Zettel auseinander und begrüßt die betreffende Person ebenfalls namentlich. Die Person, die zuvor begrüßt wurde, wirft der soeben genannten Person dann den Ball zu.

Auf diese Weise geht es immer weiter, bis sämtliche Zettel auseinandergefaltet und alle Senioren im Kreis namentlich von der Spielleitung begrüßt wurden. Am Schluss heißt die Spielleitung auch die Gruppe noch herzlich willkommen und stellt sich selbst der Gruppe namentlich vor, falls ihr Name nicht allen Senioren geläufig sein sollte.

Variante

Die Senioren holen sich aus dem Eimer der Reihe nach einen Zettel, den sie auseinanderfalten. Die Person, die auf dem Zettel steht, wird von demjenigen, der soeben den Zettel auseinandergefaltet hat, namentlich laut begrüßt. Dabei gibt sich die betreffende Person per Handzeichen zu erkennen, falls die Senioren einander noch fremd sind.

Hinweis

Falls die Senioren sich untereinander noch nicht mit Namen kennen, empfiehlt es sich, dass die Spielleitung nach dem Spiel die Zettel mit Sicherheitsnadeln an der Kleidung der Senioren anbringt. So können die Senioren jederzeit sehen, wie die einzelnen Personen heißen, und sich während der Spiele mit ihren Namen ansprechen.

Sind Sie glücklich und zufrieden?

Mithilfe des folgenden Spiels sollen die Senioren sich nicht nur gegenseitig begrüßen, sondern auch besser kennen und einschätzen lernen. Dabei können sie viele Gemeinsamkeiten entdecken, die sie miteinander verbinden.

Material: Aktionswürfel mit sechs Klarsichttaschen und dazu passenden Karten aus weißem Tonpapier o.Ä., Stift; evtl. riesiger Weichschaum-Punktewürfel

Die Spielleitung schreibt auf jeweils eine Karte ein bestimmtes Stichwort, z.B. „Glück“, „Essen“, „Trinken“, „Hobby“, „Musik“ und „Länder“. Sie steckt die Karten in jeweils eine Klarsichttasche und übergibt den Würfel einer beliebigen Person im Kreis, die eine andere Person aus der Runde namentlich begrüßt und dabei in Richtung Kreismitte würfelt. Je nachdem, welche Karte nach oben zeigt, stellt sie eine dazu passende Frage, indem sie z.B. sagt: „Was ist Ihr Leibgericht?“ Die Person, die soeben namentlich begrüßt wurde, darf dann die Frage beantworten.

Auf diese Weise wird das Spiel weitergeführt, bis der Würfel einmal links im Kreis herumgereicht wurde und

alle jemanden aus der Runde begrüßen und somit auch eine Frage stellen konnten.

Variante

Im Gegensatz zu obigem Spiel benutzen die Senioren einen riesigen Weichschaum-Punktewürfel. Je nachdem, wie viele Punkte gewürfelt wurden, darf die Person, die soeben namentlich begrüßt wurde, genauso viele Dinge benennen, auf die sie ungern verzichten möchte und die somit ihr Leben bereichern. Das kann z.B. der tägliche Spaziergang, die Kaffeestunde mit Familienangehörigen oder einfach ein gutes Buch kurz vor dem Zubettgehen sein.

Aus dem Nähkästchen plaudern

Die Redewendung „Aus dem Nähkästchen plaudern“ ist in der Regel allen Senioren bestens bekannt und bedeutet, etwas zu verraten, was die anderen sonst vielleicht niemals erfahren würden. Zudem haben viele Senioren früher noch viel selbst genäht und damit Kosten gespart, sodass allein schon der Begriff „Nähkästchen“ viele schöne Erinnerungen bei den Senioren wecken kann.

Material: altes kleines Nähkästchen

Die Spielleitung stellt ein Nähkästchen in die Kreismitte und bittet jede zweite Person, sich mit ihrem Stuhl so zu drehen, dass sie zum rechten Sitznachbarn schaut. Dabei dreht sich die andere Hälfte der Mitspieler nach links. Jedes Paar kann nun folgende Fragen besprechen:

„Wie heißen Sie?“

„Haben Sie gut geschlafen?“

„Welche Hobbys haben Sie?“

„Was möchten Sie heute unternehmen?“

Nach ein paar Minuten bittet die Spielleitung die Gruppe, sich wieder zusammen in den Kreis zu setzen. Die Spielleitung übergibt einer Person das Nähkästchen, die dieses nun öffnet und dabei ihren rechten Sitznachbarn vorstellt. Dabei darf sie im wahrsten Sinne des Wortes „aus dem Nähkästchen“ plaudern. Danach schließt sie das Nähkästchen und übergibt es dem Mitspieler, den sie interviewt hatte. Dieser Mitspieler darf nun die erste Person auf die gleiche Weise vorstellen.

Die Vorstellungsrunde ist beendet, sobald alle Paare an der Reihe waren.