

## **Maritimer Nachmittag mit Seemannsliedern**

Seemannslieder sorgen für gute Laune und sind vielen SeniorInnen bekannt. Thematisch passende Witze sorgen zwischen den Liedern für Auflockerung.

### **Dekoration und Aufbau:**

Wir sitzen rund um einen großen Tisch im Gruppenraum oder im Stuhlkreis. Eine Tischdecke in blau-weiß oder mit Streifen bildet die passende Unterlage. Darauf versammeln wir alles, was der Fundus zum Thema "Meer" hergibt:

Einen aufblasbaren Schwimmring, Plastikfische, Muscheln, einen Sonnenhut und Sonnenbrille, Papierschiffchen...

### **Ablauf:**

Wir beginnen mit einem Lied (Download mit den Texten ausdrucken) und basteln anschließend mit allen **Papierschiffchen**. Viele SeniorInnen erinnern sich noch an die passenden Schritte zum Falten, sobald sie loslegen. Alle anderen folgen den Anweisungen der Gruppenleitung.

Es folgen in lockerer Reihenfolge **Witze und Lieder**:

- Alle, die mit uns auf Kaperfahrt fahren
- Blaue Jungs von der Waterkant
- Wir lagen vor Madagaskar
- Winde wehn, Schiffe gehn
- Heute an Bord, morgen geht's fort
- Hamborger Veermaster

Wir blasen einen **Luftballon** auf, der über den Tisch tanzen soll, ohne auf die Tischdecke zu fallen. Dazu schubsen ihn alle abwechselnd in der Luft an, bis er zur nächsten Nachbarin fliegt. Er darf nicht "ins Wasser fallen" (den Tisch berühren), sonst verlieren wir!

### **Ein Trinkspiel, um zum Trinken anzuregen:**

Alle erhalten ein kühles Getränk (Obstschorle, Limonade, gekühlten Tee) in einem standfesten Glas sowie einen Strohhalm. Wir wollen kräftig Seegang erzeugen und pusten mit dem Strohhalm ins Glas, um Wellen zu erzeugen. Damit das Getränk nicht übersprudelt, sollen alle ein paar Schlucke trinken. Anschließend wird wieder gepustet, dann getrunken usw.

Besonders Menschen mit Demenz lassen sich so zum Trinken verführen.

**Wir lassen eine Welle rund um den Stuhlkreis oder den Tisch laufen.** Dazu heben wir alle zeitversetzt die Arme, wie eine La-Ola-Welle im Stadion. Die SeniorInnen sollen dazu gut auf die Nachbarn achten, damit sich die Welle gleichmäßig aufbaut und fortsetzt. Zu Beginn ist die Welle oft eher klein, wir machen mit und heben nach dem ersten Durchlauf die Arme bis weit über den Kopf. Wenn wir nach Luft schnappen, sobald die riesige Welle vorbei kommt, wird es besonders lustig.