

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

Fertig aufbereitete Konzepte, Übungen und Kopiervorlagen für die Aktivierung und ein ganzheitliches Gedächtnistraining in der Altenpflege

Thema: Aktiv & fit - Ganzheitliches Gedächtnistraining, Ausgabe: 1
Titel: Sonnige Zeiten (23 S.)

Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus dem Programm »Seniorenbetreuung« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Die aus der Praxis des Pflegealltags heraus entwickelten Übungen und Aktivierungen unterstützen Sie dabei, den Tagesablauf der Senioren Ihrer Einrichtung positiv und abwechslungsreich zu gestalten und das körperliche Wohlbefinden wie auch das soziale Miteinander gezielt zu fördern.

▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/senioren.

Lieder & Hörgeschichten (als Dateien im mp3-Format)

(Nur) bei Beiträgen zu denen Lieder bzw. Hörgeschichten vorhanden sind, finden Sie entsprechende Hinweise mit Links zur Downloadmöglichkeit direkt in der Detailansicht des Artikels auf eDidact.

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig. Vollständige Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

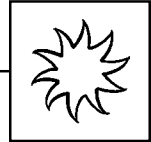
[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

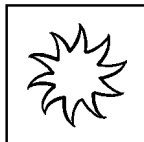
www.edidact.de | www.mgo-fachverlage.de





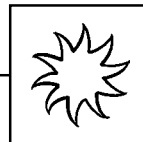
Sonnige Zeiten





Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Sonnwendfeier		3	
	2 Sonnenaufgang		3	
B Einstimmung	1 Begriffe sammeln Was fällt Ihnen ein, wenn Sie „Sonne“ hören?	Sonnencreme, Sonnenhut, Sonnenbrille, Badesachen, Handtuch ..., evtl. Flipchart, Stift	4	
	2 Rätsel		4	
	3 Biografisches Gespräch	Biografische Fragen	5	
C Hauptteil	1 Ausreißer suchen	s. B1 und weitere Dinge, die nicht zu Sonne passen (Regenschirm, Mütze, Skibrille ...)	6	
	2 Wortfragmente erster und letzter Buchstabe fehlen	Wortkarten	6	13
	3 Zusammengesetzte Hauptwörter mit „SONNE“	Kopiervorlagen evtl. Unterstützung mit Bildkarten	7	14, 15 16
	4 Merkübung	Dinge von B1 bzw. C1 oder Bildkarten von C3	8	16
	5 Tastübung „Sonnentasten“	Sonnen aus Moosgummi oder Pappe ausschneiden, Zuschneidebogen	8	17
	6 Konzentrationsübung Sonne zählen	Kopiervorlage	9	18
D Ausklang	1 Sprichwörter ergänzen bzw. richtig stellen	Sprichwörter Kopiervorlage	9	19f.
	2 Sommergedicht	Textvorlage	10	21
	3 Sprüche und Zitate	Textvorlage (Buchstabengerüst)	10	22
	4 Lieder • Wochenende und Sonnenschein • Wann wird's mal wieder ...	Textvorlagen (Refrain)	11	23
Wissenswertes	Sommersonnwende Geschichtliches und Kulturelles Johannisfeuer Literatur		12	



A Bewegung

Übungsanleitungen:

Die angeführten Bewegungen sind als Anregung zu verstehen, es bleibt der Gruppe überlassen, den Text in Bewegungen umzusetzen. Die Texte können noch ausgeschmückt und erweitert werden.

Wichtig: Die Bewegungsteile müssen an die Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst werden! (Bewegungen nur so weit ausführen, wie sie den Teilnehmern gut tun!)

1 Bewegungsimprovisation „Sonnenwendfeier“ (bzw. Johannisfeuer)

Wir feiern die Sommersonnwende – es wird auf einem Berggipfel ein Sonnenwendfeuer vorbereitet:
Dazu sammeln wir Holz. Wir schauen in alle Richtungen: nach links, nach vorne, nach rechts und wieder nach vorne. Vor uns haben wir einige Äste entdeckt, wir gehen zielstrebig dorthin.
Wir packen die Äste in einen Korb – dazu heben wir die Äste links neben uns mit der linken Hand, rechts neben uns mit der rechten Hand und vor uns mit der linken und rechten Hand.
Wir tragen das Holz auf den Berg und wandern den Berg hoch (Füße/Knie beim Gehen höher heben).
Jetzt sind wir am Gipfel angelangt und atmen einmal tief ein und aus.
Die Äste werden nun aus dem Korb genommen und aufgestapelt (zuerst ganz unten beginnen und höher und höher stapeln – so hoch es geht!).
Nun ist die Vorbereitung abgeschlossen und nach der anstrengenden Arbeit atmen wir noch mal tief ein und wieder aus.
Nun kann bald gefeiert werden ...

2 Bewegungsvorschlag „Sonnenaufgang“

Am Morgen gehen wir zum Fenster und öffnen die Fensterflügel.
Wir schauen ganz weit nach vorne und sehen am Horizont die Sonne aufgehen.
Wir atmen tief ein und tief aus, um viel frische Morgenluft einzuatmen.
Wir führen die Arme vor uns ganz hoch (über den Kopf) und machen vor uns einen Halbkreis (wir führen dabei die Arme im Halbkreis wieder nach unten) – 3 x wiederholen und die Kreise immer größer machen.

Was wird trainiert?

- Konzentration
- Körperwahrnehmung
- Langzeitgedächtnis (Erinnerungsvermögen)
- bei A1: Koordination

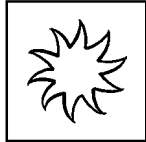
Alltagstransfer:

Zu A1: Es wird an frühere Tätigkeiten erinnert.

Zu A2: Es wird tief und bewusst am offenen Fenster eingatmet – als Sauerstoffdusche am Morgen (wenn möglich!). Es sollte auf die Wichtigkeit von Bewegung und Sauerstoff für die Hirntätigkeit hingewiesen werden.

Weiterführende Vorschläge:

Vorschläge der Teilnehmer können in die Bewegungsimprovisationen eingebaut werden.



B Einstimmung

1 Begriffe sammeln

Übungsanleitung:

Die Teilnehmer assoziieren frei zur Frage: „Was fällt Ihnen ein, wenn Sie ‚Sonne‘ hören?“ Zur Unterstützung können einige Gegenstände mitgebracht werden, wie z.B. Sonnencreme, Sonnenhut, Badesachen, Sonnenbrille, Handtuch ...

Sammeln: Was fällt Ihnen ein, wenn Sie „Sonne“ hören?

Was wird trainiert?

- leichtes Abrufen aus dem Langzeitgedächtnis (Dekodierung)
- leichte Wortfindung
- Assoziationsfähigkeit

Alltagstransfer:

Ein Thema wird von mehreren Standpunkten betrachtet. Es werden möglichst viele Antworten gesammelt.

Weiterführende Vorschläge:

Die Antworten können auf einen Flipchartbogen aufgeschrieben werden, dies erleichtert ungeübten Gruppen das weitere Assoziieren.

Bei sehr ungeübten Gruppen können mitgebrachte Gegenstände die Antworten provozieren bzw. wieder in Erinnerung rufen.

2 Rätsel

Übungsanleitung:

Was ist hier gesucht? Die Hinweise werden vorgelesen. Die Teilnehmer hören sich alle Hinweise an. Erst dann darf auf Aufforderung die Antwort gegeben werden. (Ansonsten ist es wie bei einem Krimi: Wenn man die Lösung (bzw. den Mörder) schon kennt, liest man das Buch nicht mehr weiter!)

1. Gesucht wird ein ganz bestimmter Tag im Jahr.
2. „HELLIGKEIT“ spielt an diesem Tag eine große Rolle.
3. An diesem Tag steht die Sonne scheinbar direkt senkrecht über dem nördlichen Wendekreis (= nördlicher Polarkreis) der Erde.
4. In Norwegen geht an diesem Tag die Sonne nicht unter.
5. In Europa ist zu dieser Zeit der längste Tag und die kürzeste Nacht des Jahres.
6. Obwohl an diesem Tag die Sonne länger scheint als an den anderen Tagen des Jahres, wird auch in der Nacht ein Feuer entzündet. (Johannisfeuer oder Sommwendfeuer)
7. Gleichzeitig ist bei uns (der astrologische) Sommerbeginn.

Lösung: Der 21. Juni (= Sommersonnwende).