

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: Meeresrauschen (22 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



Meeresrauschen





Meeresrauschen
Übersicht

Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Strandspaziergang		3	
	2 Badespaß – Schwimmübungen		3	
B Einstimmung	1 Begriffe sammeln Was fällt Ihnen ein, wenn Sie „Meer“ hören?	Badeutensilien, Fische (aus Plastik oder Bilder), Sand, Muscheln etc., Bildkarten	4	13
	2 Rätsel Kurzrätsel – Wortumschreibungen	Zur Unterstützung: Bild- und Wortkarten	5	13, 14
	3 Biografisches Gespräch	Biografische Fragen	5	
C Hauptteil	1 Ordnungsübung Chaos ordnen	Bild- und Wortkarten	6	13, 14
	2 Anagrammvariation Schüttelanagramm	Kopiervorlage	7	15
	3 Wortfindungsübung – gegebener Anfang	Kopiervorlage	7	16
	4 Merkübung	Bild- und Wortkarten	8	13, 14
	5 Wahrnehmungsübung – Puzzle	Puzzleteile und Vorlage	8	17, 18
	6 Konzentrationsübung Verstecktes im Meer	Kopiervorlage	9	19
D Ausklang	1 Gedicht • Meermittag	Textvorlage	10	20
	2 Sprüche und Zitate	Kopiervorlage	10	21
	3 Lieder • Am Sonntag will mein Süßer mit mir Segeln geh'n • Das kann doch einen Seemann nicht erschüttern	Textvorlagen (Refrain)	11	22
Wissenswertes	Meere		11	



A Bewegung

Übungsanleitung (Bewegungen im Sitzen):

Die angeführten Bewegungen sind als Anregung zu verstehen, es bleibt der Gruppe überlassen, den Text in Bewegung umzusetzen.

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

Die Texte können noch ausgeschmückt und erweitert werden.

1 Bewegungsimprovisation „Strandspaziergang“

Wir spazieren in unserer Vorstellung einen wunderschönen feinsandigen Strand entlang:

Beim Gehen die Füße fest auf den Boden drücken (im Sand würde das wunderbare Fußabdrücke ergeben und man könnte den warmen und feuchten Untergrund spüren). Nun tippeln wir nur auf unseren Zehenspitzen und krallen dabei die Zehen zusammen.

Danach möchten wir nur Abdrücke unserer Fersen machen. Dazu nur mit der Ferse den Boden berühren (rechter und linker Fuß jeweils abwechselnd – die Beine so gut es geht hochheben!)

Jetzt sollen die Füße abwechselnd zur Ferse und dann zur Spitze abgerollt werden (evtl. rechter und linker Fuß gegengleich).

Nun immer schnellere Gehbewegungen– wir laufen in Gedanken zum Wasser hin und bewegen dazu auch die Arme mit möglichst großen Armkreisen seitlich.

Das Atmen dabei nicht vergessen (besonders das Ausatmen!) und dann auch noch die Kreisrichtung ändern. Wenn es möglich ist, nun auf der rechten Seite mit den Armen bis zum Boden (am Strand könnte man so sogar in das Meerwasser fassen und vor uns jemanden mit Wasser bespritzen!), das Gleiche wird auch links gemacht.

Nun die Arme leicht schütteln (das Wasser abschütteln).

Jetzt könnte man noch in Gedanken auf das Meer blicken (→ weicher Blick) und an schöne Zeiten denken (z. B. einen schönen Tag am Meer).

2 Bewegungsvorschlag: „Badespaß – Schwimmübungen“

Der Bewegungsablauf von diversen Schwimmmarten wird nachgeahmt.

Brustschwimmen (Brustschwimmbewegung mit den Armen durchführen)

Kraul (Kraulbewegungen mit den Armen durchführen)

Butterfly oder Delfin (wie Kraulbewegung nur mit beiden Armen gleichzeitig!)

Rückenschwimmen (Armkreise rückwärts)

Beinbewegungen: Die Füße berühren so weit wie möglich vom Körper weg den Boden; nun abwechselnd mit Spitze und Ferse auf den Boden tippen (so schnell wie möglich!).



Meeresrauschen Übungen

Was wird trainiert?

- leichte Konzentration
- Koordination
- Körperwahrnehmung
- Erinnerung abrufen (Langzeitgedächtnis)

Alltagstransfer:

Es werden Erinnerungen an Urlaub, an schöne Zeiten sowie an frühere Kompetenzen (z. B. Schwimmmarten, die man früher ausübte oder zumindest vom Zuschauen evtl. aus dem Fernsehen kennt) aktiviert.

Weiterführende Vorschläge:

Vorschläge der Teilnehmer können in die Bewegungsimprovisation eingebaut werden.

B Einstimmung

1 Begriffe sammeln

Übungsanleitung:

Die Teilnehmer assoziieren frei zur Frage: „Was fällt Ihnen ein, wenn Sie das Wort ‚Meer‘ hören?“

Zur Unterstützung können einige Gegenstände mitgebracht werden, wie z. B. Badeutensilien (Badetuch, Buch, Wasserball, Taucherbrille, Badebekleidung, Sonnenbrille, evtl. auch Sand, Muscheln und Fische aus Plastik ...) oder auch Bilder.

→ **M Bildkarten** s. Seite 13

Sammeln: Was fällt Ihnen ein, wenn Sie das Wort „Meer“ hören?

Oder:

Was würden Sie alles für einen Badetag am Meer mitnehmen?
Was kann alles im Meer sein? Etc.

Frage an fitte Teilnehmer: Welche Meere kennen Sie?

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.