

## 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: 2  
Titel: Wind und Wetter (21 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](http://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](mailto: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](http://www.edidact.de) | [www.mgo-fachverlage.de](http://www.mgo-fachverlage.de)





# Wind und Wetter





Wind und Wetter

Übersicht

## Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	<b>1 Novemberspaziergang</b>		3	
	<b>2 Wetterbericht</b>		3	
B Einstimmung	<b>1 Begriffe sammeln</b> Aktivitäten bei jedem Wetter	Flipchart	4	
	<b>2 Assoziationsübung</b> Kein – Ohne	Flipchart	5	
	<b>3 Biografisches Gespräch</b>	Biografische Fragen	5	
C Hauptteil	<b>1 Ordnungsübung</b> Was gehört zusammen?	<b>Wortkarten 1 und 2</b>	6	<b>13, 14</b>
	<b>2 Anagramme</b>	<b>Kopiervorlage</b> (inkl. Buchstabenkarten) oder Flipchart	7	<b>15</b>
	<b>3 Merkübung</b>	<b>Wortkarten 1,</b> Flipchart oder Blankokarten	7	<b>13</b>
	<b>4 Wortfindungsübung</b> gegebener Anfang	<b>Kopiervorlage</b> oder Flipchart	8	<b>16</b>
	<b>5 Tastübung</b> „Wolkentasten“	Wolken aus Karton, Moosgummi oder dünnem Holz, <b>Zuschneidebogen,</b> evtl. Tastsäckchen	9	<b>17</b>
	<b>6 Konzentrationsübung</b> „Wolkenversteck“	<b>Kopiervorlage</b>	9	<b>18</b>
D Ausklang	<b>1 Wetterregeln</b>	<b>Kopiervorlage</b> <b>(Buchstabengerüst)</b>	10	<b>19</b>
	<b>2 Sprichwörter richtig stellen</b>	<b>Kopiervorlage</b>	10	<b>20</b>
	<b>3 Lied</b> • Regentropfen, die an dein Fenster klopfen	<b>Textvorlage</b>	11	<b>21</b>
Wissenswertes	Regenbogen und Regenrohr (mit Bastelanleitung)		12	



# A Bewegung

## Übungsanleitungen: (Bewegung im Sitzen!)

Vorschläge der Teilnehmer können in die Bewegungsimprovisation eingebaut werden. Die Texte können noch ausgeschmückt und erweitert werden.

**Wichtig:** Bewegungen nur soweit ausführen, wie sie den Teilnehmern gut tun!

## 1 Bewegungsimprovisation „Novemberspaziergang“

Wir wollen einen Novemberspaziergang machen. Draußen ist es nun schon merklich kälter geworden und wir ziehen uns gut an:

Wir brauchen zuerst feste Schuhe.

→ *wir versuchen mit beiden Händen bis zu den Füßen zu kommen – erst rechts, dann links*

Dann nehmen wir eine dicke Jacke von der Garderobe

→ *beide Arme nach oben strecken*

und ziehen die Jacke an.

→ *mit der linken Hand, dem gestreckten rechten Arm entlang und dann die andere Seite: mit der rechten Hand, dem gestreckten linken Arm entlang*

Nun wickeln wir noch einen Schal um und setzen eine Mütze auf.

→ *die entsprechenden Bewegungen werden nachgeahmt*

Nun gehen wir raus.

→ *Gehbewegungen; geübte Teilnehmer können während der nachfolgenden Anweisungen auch die Gehbewegungen weiterführen*

Der Wind weht sehr stark und wir lehnen uns mit dem Oberkörper (evtl. auch während der Gehbewegungen) nach vorne.

→ *dabei den Kopf in Richtung Brustkorb ziehen – dann wieder nach vorne schauen, wo es hinget und wieder den Kopf zum Brustkorb ziehen – zum Schutz gegen den Wind (ca. 3 x wiederholen)*

Jetzt kommen wir an einigen Pfützen vorbei und weichen den Pfützen aus

→ *mit dem Oberkörper nach links und rechts ausweichen und dabei – wenn möglich – die Pobacken etwas anheben (ca. 3 x wiederholen)*

Das war für heute genug und wir gehen so schnell wie möglich nach Hause.

→ *Gehbewegungen*

## 2 Bewegungsvorschlag „Wetterbericht“

Von den Teilnehmern soll das angesagte Wetter interpretiert werden.

Ein Gewitter ist vorhergesagt und es kommt schon Wind auf.

→ *mit den Handflächen auf den Oberschenkeln oder am Tisch hin und her streifen*

Nun beginnt es schon leicht zu regnen.

→ *mit den Fingerkuppen leicht auf den Oberschenkeln oder am Tisch tippen*

Der Regen wird stark und immer stärker.

→ *mit den Fingerkuppen schneller und stärker tippen*

Ein Platzregen geht nieder.

→ *mit den Handflächen klopfen*



## Wind und Wetter

### Übungen

Wir hören ein Donnerrollen.

→ *mit den Fäusten auf den Tisch hämmern*

Blitze zucken über den Himmel.

→ *mit den Händen (schnelle) Blitze in die Luft zeichnen (links und rechts)*

Nun beginnt es sogar zu hageln.

→ *mit den Fäusten nicht zu fest auf die Oberschenkel oder den Tisch klopfen*

Der Hagel geht langsam wieder in Regen über und wird immer leichter.

→ *wieder mit den Fingerkuppen tippen (erst noch stärker – dann immer langsamer)*

Die Wolken ziehen fort.

→ *mit den Handflächen über die Oberschenkel oder über den Tisch streifen*

Die Sonne kommt wieder und es ist ein wunderschöner Regenbogen am Himmel.

→ *Die Arme vor dem Körper über den Kopf bringen und einen schönen Bogen in die Luft zeichnen (dabei die Arme von oben im Bogen zur Seite bewegen)*

UND WIR KÖNNEN WIEDER LÄCHELN!

#### Was wird trainiert?

- Erinnerungsvermögen
- Körperwahrnehmung (insbesondere bei A2)
- Aktivierung des Körpers (Durchblutungssteigerung)

#### Alltagstransfer:

Die Aktivierung des Körpers führt zur Verbesserung der Gehirnaktivität und bereitet optimal auf das nachfolgende Gedächtnistraining vor.

## B Einstimmung

### 1 Begriffe sammeln

#### Übungsanleitung:

Die Teilnehmer assoziieren frei zur Frage „Was kann man alles unternehmen bei schlechtem bzw. schönem Wetter?“.

**Sammeln:** Was könnte man bei schlechtem Wetter alles unternehmen?  
Was kann man bei schönem Wetter alles tun?

#### 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.