

## 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: 5  
Titel: Reiselust (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](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:

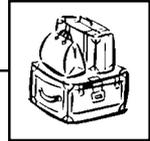
[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)

✉ 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)





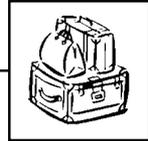
# Reiselust




**Reiselust  
Übersicht**

## Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
<b>A</b> Bewegung	<b>1 Kofferpacken</b>		3	
	<b>2 Reiserouten</b>	<b>Kopiervorlage</b>	3	<b>18</b>
<b>B</b> Einstimmung	<b>1 Begriffe sammeln</b> Kofferpacken	<b>Kopiervorlage</b> oder Flipchart	4	<b>13</b>
	<b>2 Reise-Rätsel</b> KurZRätsel mit drei Hinweisen	evtl. <b>Bildkarten</b>	5	<b>16</b>
	<b>3 Biografisches Gespräch</b> Urlaubs- und Reise- erinnerungen	Biografische Fragen	5	
<b>C</b> Hauptteil	<b>1 Reiseziele von A bis Z</b>	<b>Kopiervorlage</b> oder Flipchart	6	<b>14</b>
	<b>2 Anagramm</b> Schüttelanagramm	<b>Kopiervorlage</b>	7	<b>15</b>
	<b>3 Zuordnungs- und Merkübung</b> Bildausschnitte	<b>Bildkarten</b> <b>Bildausschnitte</b>	7	<b>16</b> <b>17</b>
	<b>4 Konzentrationsübung</b> Wer fährt wohin?	<b>Kopiervorlage</b>	8	<b>18</b>
	<b>5 Kreativitätsübung</b> Mitbringsel	<b>Kopiervorlage</b>	9	<b>19</b>
<b>D</b> Ausklang	<b>1 Gedicht</b> • Der Urlaub	<b>Textvorlage</b>	9	<b>20</b>
	<b>2 Redewendungen</b>	<b>Kopiervorlage</b>	10	<b>21</b>
	<b>3 Lied</b> • Schön ist die Welt	<b>Textvorlage</b> oder Flipchart	11	<b>22</b>
Wissenswertes	Reisen		11	



# A Bewegung

## 1 Bewegungsimprovisation „Kofferpacken“

### Übungsanleitung: (Bewegung im Sitzen!)

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

Endlich ist der Urlaub da und es geht ans Kofferpacken:

#### 1) Den Koffer im Keller holen

- Gehbewegungen – die Kellerstiege hinabsteigen
- nach oben strecken – der Koffer ist auf einem Schrank im Keller gelagert – vorsichtig runterziehen!
- Gehbewegungen – die Kellerstiege nach oben – dabei die Beine höher heben

#### 2) Koffer auf das Bett legen und öffnen

- beide Arme zusammen nach vorn schwingen (nun ist der Koffer am Bett)
- beide Arme hochbringen (= Koffer öffnen)

#### 3) Kleidungsstücke einpacken (hier kann man die Teilnehmer fragen, was alles in den Koffer kommt!)

- einmal von links, dann von rechts Kleidung aus dem Schrank nehmen
- immer in die Mitte in den Koffer geben

#### 4) Nun ist alles im Koffer – Koffer zumachen:

- beide Arme nach vorn und oben – den Koffer schließen
- mit der rechten Hand niederdrücken
- mit der linken Hand niederdrücken

Jetzt ist der Koffer zu und alles für den Urlaub bereit:

**Zeit zum Durchatmen und Lächeln!**

## 2 Reiserouten

### Übungsanleitung:

Kopiervorlagen austeilen oder auf ein Plakat zeichnen bzw. mit Overheadprojektor und -folie an die Wand projizieren.

Die Teilnehmer „schreiben“ die Linien auf dem Arbeitsblatt mit verschiedenen Körperteilen in der Luft nach: Ein Name wird genannt und die Teilnehmer verfolgen die Reiseroute mit Körperteilen und nennen das Ziel – oder umgekehrt vom Ziel ausgehend zum Namen. (Falls möglich jeweils mit der rechten und mit der linken Seite.)

**Achtung:** Es muss genügend Bewegungsfreiheit für die Teilnehmer vorhanden sein.

- mit den Armen/Händen,
- mit den Ellenbogen,
- mit den Schulter, dem Oberkörper
- und nun kann auch noch mit den Füßen am Boden „geschrieben“ werden
- oder mit den Händen auf den Tisch/oder auf die Oberschenkel „schreiben“



Reiselust  
Übungen

→ **M** Kopiervorlage s. Seite 18

**Was wird trainiert?**

- Körperwahrnehmung
- Koordination
- Erinnerungsvermögen
- fokussierte Aufmerksamkeit

**Alltagstransfer:**

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

**Weiterführende Vorschläge:**

Vorschläge der Teilnehmer können in die Bewegungsimprovisation eingebaut werden.

## B Einstimmung

### 1 Begriffe sammeln

**Übungsanleitung:**

Die Teilnehmer sammeln Begriffe zu vorgegebenen Themen:

- 1) Kofferpacken für einen Wanderurlaub in den Bergen
- 2) Kofferpacken für einen Badeurlaub am Meer
- 3) Kofferpacken für eine Städtereise mit Kulturprogramm

Die Ergebnisse können am Flipchart gesammelt werden, damit die Teilnehmer die Ergebnisse sehen und es nicht immer wieder zu Wiederholungen kommt; es ist aber auch möglich, diese Übung mündlich durchzuführen. Eine Kopiervorlage dazu kann den Teilnehmern mitgegeben werden, damit später jeder im eigenen Tempo Begriffe zu den Fragestellungen sammeln kann.

→ **M** Kopiervorlage s. Seite 13

**Was wird trainiert?**

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

**Alltagstransfer:**

Die Teilnehmer üben, sich vorgegebenen Situationen entsprechend vorzubereiten und darauf einzustellen.

**Weiterführende Vorschläge:**

Die Teilnehmer nach ihren Urlaubsvorlieben fragen!