

## 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: 6  
Titel: Die Farben des Herbstes (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)



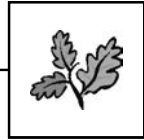
# Die Farben des Herbstes





## Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
<b>A</b> Bewegung	<b>1 Ein Marktbummel</b>	Tücher/Servietten (rot, gelb, blau, grün und orange)	3	
	<b>2 Bewegungs- konzentration</b> mit Farben	Tücher/Servietten (rot, gelb und blau)	4	
<b>B</b> Einstimmung	<b>1 Begriffe sammeln</b> Farbnuancen	<b>Kopiervorlage</b> oder Flipchart	4	<b>14</b>
	<b>2 Farbassoziationen</b> Kein(e) – Ohne	<b>Kopiervorlage</b>	5	<b>15</b>
	<b>3 Biografisches Gespräch</b> Lieblingsfarben		6	
<b>C</b> Hauptteil	<b>1 Farbuordnung</b> zusammengesetzte Hauptwörter	<b>Kopiervorlage</b>	6	<b>16</b>
	<b>2 Farben von A bis Z</b>	<b>Kopiervorlage</b> oder Flipchart	7	<b>17</b>
	<b>3 Merkübung</b> Farbenmerken	farbiger Karton und Farbwürfel, siehe C1 ( <b>Kopiervorlage</b> ) oder Bilder	8	
	<b>4 Wortfindungsübung</b> gegebener Anfang	<b>Kopiervorlage</b> oder Flipchart	8	<b>18</b>
	<b>5 Wahrnehmungs- und Konzentrationsübung</b>	<b>Kopiervorlage</b> oder Flipchart, Farb- oder Filzstifte (in gelb, rot, blau, grün und schwarz)	9	<b>19</b>
<b>D</b> Ausklang	<b>1 Farb-Gedichte</b>	<b>Textvorlage</b>	10	<b>20</b>
	<b>2 Redewendungen</b> zu Farben	<b>Kopiervorlage</b>	11	<b>21</b>
	<b>3 Lieder</b>	<b>Textvorlage</b> oder evtl. Flipchart	11	<b>22</b>
Wissenswertes	Farben-Symbolik und Farb-Assoziationen		13	



## A Bewegung

### Übungsanleitungen: (Bewegung im Sitzen!)

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

### 1 Ein Marktbummel

Die Teilnehmer wählen zwei bunte Seidentücher (Jongliertücher; als Ersatz können einfarbige Servietten verwendet werden) in gelb, rot, blau, grün oder orange.

Die Tücher werden in die Hand genommen und immer, wenn die entsprechende Farbe genannt wird, wird mit dem entsprechenden Tuch gewunken (bei „bunt“ mit allen Tüchern winken).

Erweiterungen für fitte Teilnehmer: Bei **Obst** zugleich auch immer mit dem rechten Fuß von der Ferse zu den Fußspitzen abrollen und zurück. Bei **Gemüse** wird dasselbe mit dem linken Fuß gemacht. Bei **Blumen** mit beiden Füßen die Bewegung ausführen.

#### Bunter Marktbummel:

Die Sonne schickt ihre **gelb-orangen** Strahlen ins Zimmer.

Ich beschließe, diesen schönen Tag für einen Marktbummel zu nutzen. Daher nehme ich meinen neuen **blauen** Weidenkorb und gehe zum Markt.

Schon von Weitem sehe ich das bunte Treiben. Gleich am Anfang des Marktes sind die **bunten Blumenstände** aufgebaut.

**Rote, gelbe** und **orange Rosen**, **blaue Iris**, wunderschöne **gelbe Sonnenblumen**, **Gerbera** in **orange, rot** und **gelb** und andere **bunte Blumen** sowie viele **grüne Zweige** und **Farne** vervollständigen das Bild.

Ich kaufe einen **bunten Blumenstrauß** und gehe zu den **Obst-** und **Gemüseständen** weiter.

**Äpfel** in **rot, gelb** und **grün** glänzen mir entgegen. Wunderschöne **blaue Pflaumen/Zwetschgen**, **grüne** und **gelbe Birnen**, **blaue** und **grüne Weintrauben**, **gelbe Bananen**, **orange-leuchtende Mandarinen** und **Orangen** und sogar **blaue Heidelbeeren** und **rote Preiselbeeren** erschweren die Kaufentscheidung.

Ich kaufe **rote Äpfel**, **gelbe Birnen**, **blaue Pflaumen** und **grüne Weintrauben** – das wird toll aussehen in meiner neuen **Obstschale** – auch meine erste **orangene Mandarine** in diesem Jahr kommt in meinen Korb und natürlich die **blauen Heidelbeeren** für eine leckere Nachspeise.

In meinem **blauen** Korb ist noch etwas Platz und ich kann noch beim **Gemüsestand** etwas einkaufen. Beim **Gemüsestand** nehme ich noch einen schönen **grünen Salat**, **rote** und **gelbe Paprika**, **rote** sonnengereifte **Tomaten** und zu guter Letzt noch knackige **orange-gelbe Karotten** mit. Nun ist mein Korb gefüllt und ziemlich schwer, daher ist es genug für heute und ich freue mich schon auf den **bunten** und gesunden Genuss!



## Die Farben des Herbstes

### Übungen

## 2 Bewegungskonzentration

Jeder Teilnehmer bekommt je zwei verschiedenfarbige Tücher (Servietten) in rot, gelb oder blau und nimmt sie in die Hände.

Die Teilnehmer müssen auf die vorgegebenen Farben des Trainers reagieren (am besten zeigt der Trainer die jeweilige Farbe mit einem entsprechenden Tuch).

Wenn der Trainer eine Farbe nennt, die der Teilnehmer hat, dann schwingt der Teilnehmer das entsprechende Tuch (z. B. nach vorne schwingen). Falls der Teilnehmer die geforderte Farbe nicht hat, kreuzt er die Arme vor der Brust.

Farbenvorschlag:

**Blau – Rot – Gelb – Blau – Rot – Rot – Gelb – Gelb – Blau – Gelb – Rot – Blau – Gelb – Blau – Rot – Gelb – Gelb – Blau – Rot – Blau – Gelb – Rot – Blau – Blau – Rot – Gelb – Blau – Rot – Rot – Gelb – Gelb – Blau – Gelb – Rot – Blau – Rot – Rot – Gelb – Blau – Blau – Rot – Gelb – Rot – Gelb – Blau**

### Was wird trainiert?

- Körperwahrnehmung
- Koordination
- Erinnerungsvermögen (→ Einstimmung auf das Thema)
- fokussierte Aufmerksamkeit/Konzentration
- Reaktionsfähigkeit

### Alltagstransfer:

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

### Weiterführende Vorschläge:

Übung A1: Die Farben könnten z. B. beim Obst und Gemüse nicht genannt werden und die Teilnehmer müssen selbst entscheiden, ob ihre jeweilige Farbe dabei ist.

Übung A2: Variante für ungeübte (demente) Teilnehmer: Jeder Teilnehmer hat alle drei Servietten (rot, gelb und blau) vor sich am Tisch liegen. Die Teilnehmer heben die aufgerufene Farbe so schnell wie möglich auf (→ Reaktionsfähigkeit).

## B Einstimmung

### 1 Begriffe sammeln

#### Übungsanleitung:

Es werden Farbnuancen (bzw. zusammengesetzte Farben) zu rot, grün und gelb gesammelt:

Die Ergebnisse können am Flipchart gesammelt werden, damit die Teilnehmer die Ergebnisse sehen und es nicht zu Wiederholungen kommt (bei ungeübten/dementen Teilnehmern); es ist aber auch möglich, diese Übung mündlich durchzuführen (bei geübten/fitten Teilnehmern).

Eine Kopiervorlage dazu kann den Teilnehmern mitgegeben werden, damit später jeder im eigenen Tempo Begriffe sammeln kann.

→ **M** **Kopiervorlage** s. Seite 14