

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: Es war einmal ... (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

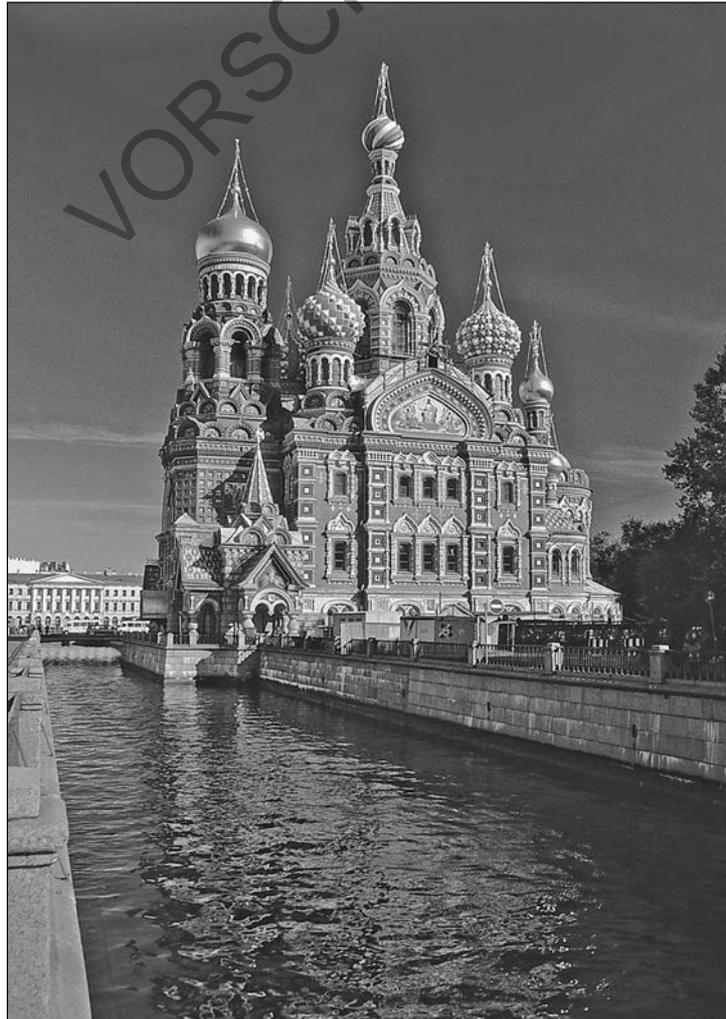
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

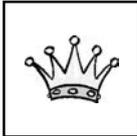
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

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



Es war einmal ...





Es war einmal ...

Übersicht

Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Märchenhafter Tanz	Seidentücher/Servietten (rot und blau)	3	
	2 Königliche Ausfahrt Bewegungsgeschichte		3	
B Einstimmung	1 Begriffe sammeln Märchen	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	4	14
	2 Biografisches Gespräch		5	
	3 Märchenrätsel • Drei Hinweise • Märchenschlagzeilen	evtl. Bildkarten	5	15, 16
C Hauptteil	1 Zuordnung Märchenassoziationen	Bildkarten	6	15, 16
	2 Anagramm MÄRCHENSTUNDE	Kopiervorlage , Flipchart	7	17
	3 Merk- und Wahrnehmungsübung	Bildkarten	8	15, 16
	4 Wortfindungsübung Themenwörter	Kopiervorlage , Flipchart	8	18
	5 Konzentrationsübung versteckte Märchenwörter	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	9	19
	6 Wahrnehmungsübung Märchenpuzzle	Kopiervorlage	10	20
D Ausklang	1 Bekannte Märchenzitate	Kopiervorlagen	10	21, 22
	2 Lied • Hänsel und Gretel	Textvorlage (Buchstabengerüst)	11	23
Wissenswertes	zu Märchen, Märchenlisten		12	



A Bewegung

Übungsanleitung: (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 Märchenhafter Tanz

Die Teilnehmer bekommen jeweils ein rotes und ein blaues Seidentuch (Jongliertücher; als Ersatz können einfarbige Servietten verwendet werden).

Die Tücher werden in die Hand genommen und zur Walzermusik geschwungen, dabei symbolisiert das blaue Tuch den Prinzen und das rote Tuch die Prinzessin. Es können bei den Bewegungen Eigenimprovisationen der Teilnehmer mit Vorgaben des Trainers abwechseln (damit die Bewegungen nicht zu einseitig sind!), z. B.:

Die Tücher mit beiden Armen (Prinz und Prinzessin) gleichzeitig nach vorne schwingen und die Füße/Zehen abwechselnd nach vorne tippen.

Blaues Tuch (Prinz) nach vorne schwingen und den gegengleichen Fuß vorne tippen – und wieder zurück – nun rotes Tuch (Prinzessin) nach vorne schwingen und mit dem anderen Fuß vorne tippen.

Mit dem blauen Tuch (Prinz) dem Sitznachbar zuwinken – dann mit dem roten Tuch dem anderen Sitznachbarn zuwinken.

Rotes (Prinzessin) und blaues Tuch (Prinz) umeinander „tanzen“ lassen (wie Wolle wickeln), dabei das Lächeln nicht vergessen!

2 Königliche Ausfahrt

In folgender Geschichte kommen einige Wörter vor, die von den Teilnehmern durch Bewegungen dargestellt werden sollten:

König: huldvoll die rechte Hand zum Gruß heben und auf die rechte Seite nicken

Königin: mit der linken Hand königlich winken und auf die linke Seite nicken

Kutscher: in Kutscherhaltung (Hände nach vorn) und Becken nach vorne und zurück wippen

Kutsche: die Kutsche läuft nicht ganz rund: Pobacken rechts und links abwechselnd heben

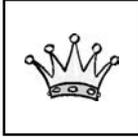
Pferde: Gehbewegungen machen und mit der rechten und linken Hand gleichzeitig am Tisch Galoppgeräusche nachahmen (mit den Handflächen abwechselnd klopfen).

Bewegungsgeschichte: Königliche Ausfahrt

Es war einmal ein **König** und eine **Königin**. Sie besaßen eine **Kutsche** mit zwei wunderschönen **Pferden** und sie hatten auch einen sehr tüchtigen **Kutscher**.

An einem schönen Sonntag befahl der **König** dem **Kutscher**: „**Kutscher**, spann' die **Pferde** vor die **Kutsche**. Die **Königin** möchte eine Ausfahrt machen! Also ging der **Kutscher** und spann die **Pferde** vor die **Kutsche** – wie ihm geheißen war.

Der **König** und die **Königin** stiegen in die **Kutsche** und der **Kutscher** ließ die **Pferde** antraben. Die drei (**König**, **Königin** und **Kutscher**) fuhren also mit der **Kutsche** übers Land, doch plötzlich begann die **Kutsche** sehr zu schaukeln, daher rief der **König** „**Kutscher**, was ist denn los? Die **Kutsche** schaukelt zu sehr, der **Königin** ist schon ganz übel! **Kutscher** – halt an und sieh mal nach, was mit der **Kutsche** oder den **Pferden** los ist.“



Es war einmal ...

Übungen

Der **Kutscher** tat, wie ihm geheißen war, und fand im Huf eines **Pferdes** einen Dorn.

Nun konnte die Ausfahrt fortgesetzt werden – doch der **König** befahl:

„**Kutscher**, wir (die **Königin** und ich, der **König**) möchten umkehren und uns von der anstrengenden Fahrt in der wackeligen **Kutsche** ausruhen.“

Der **Kutscher** wendete die **Pferde** und der **König** und die **Königin** führen wieder heim.

Und wenn Sie nicht gestorben sind, erholen sich **König** und **Königin** noch heute von der anstrengenden Fahrt!

Was wird trainiert?

- Körperwahrnehmung
- Aktivierung des Körpers (→ Durchblutungssteigerung)
- Reaktionsschnelligkeit
- Merkfähigkeit (insbes. bei Übung A2 durch Merken der Bewegungen)

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 den Tanz und die Bewegungsimprovisation eingebaut werden.

B Einstimmung

1 Begriffe sammeln

Übungsanleitung:

Es werden Märchen mit verschiedenen Inhalten (je nach Anweisung) gesammelt. Dies ist am Flipchart möglich oder die Übung wird nur mündlich durchgeführt (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

Lösungsvorschläge:

1. Märchen mit Tieren: Der Wolf und die sieben Geißlein, der Froschkönig, die Bremer Stadtmusikanten, Tischlein deck dich, Aschenputtel, Hans im Glück, das hässliche Entlein, der gestiefelte Kater, der Hase und der Igel, ...
2. Märchen ohne Prinz/Prinzessin/König/Königin: Der Wolf und die sieben Geißlein, Rotkäppchen, die Bremer Stadtmusikanten, der Hase und der Igel, Hänsel und Gretel, Tischlein deck dich, Hans im Glück, das hässliche Entlein, ...
3. Märchen mit Prinz/Prinzessin/König/Königin: Aschenputtel, Dornröschen, König Drosselbart, der gestiefelte Kater, Schneewittchen, Rumpelstilzchen, Schneeweißchen und Rosenrot, die Prinzessin auf der Erbse, der Froschkönig, ...

Was wird trainiert?

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