

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: 7
Titel: Die stillste Zeit im Jahr (23 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](#).

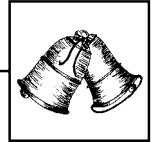
Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

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

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

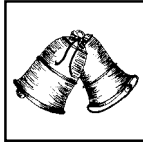
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

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



Die stillste Zeit im Jahr



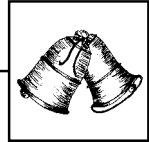


Die stillste Zeit im Jahr

Übersicht

Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Bewegungsübung „Ohne Worte“ – Bewegungskette merken		3	
	2 Bewegung nach Tönen	Klangstäbe oder Holzstäbe, Schellen/Triangel oder Schlüsselbund, evtl. Glockenspiel	3	
B Einstimmung	1 Begriffe sammeln Weihnachtsvorbereitungen	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	4	13
	2 Assoziationsübung Kein/e – Ohne	Kopiervorlage , evtl. Wort- bzw. Bildkarten , evtl. Flipchart	5	14 19, 20
	3 Adventsgeschichte ergänzen	Textvorlage	6	15, 16
	4 Biografisches Gespräch Vorweihnachtszeit		6	
C Hauptteil	1 Wortfindungsübung gegebener Wortteil	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	7	17
	2 Anagrammvariation zusammengehörige Wortteile	Kopiervorlage	8	18
	3 Ordnungs- und Merkübung	Wort- und Bildkarten	8	19, 20
	4 Tastübung	Weihnachtssocken und diverse Gegenstände	9	
	5 Kreativitätsübung Adventskalender basteln	24 Weihnachtssocken, Zahlen zum Aufnähen oder Aufkleben, gewünschter Kalenderinhalt, Wäscheleine, Wäscheklammern	9	
	6 Konzentrationsübung Sterne etc. zählen	Kopiervorlage	10	21
D Ausklang	1 Gedichte Markt und Straßen (2x)	Textvorlagen	10	22
	2 Lieder <ul style="list-style-type: none"> • Immer, wenn es Weihnacht wird • Still, still, still, ... 	Textvorlagen	11	23
Wissenswertes	zum Advent		12	



A Bewegung

1 Bewegungsübung „Ohne Worte“ – Bewegungskette merken

Übungsanleitung: (Bewegung im Sitzen!)

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

Jeder Teilnehmer macht eine Bewegung vor (der Reihe nach – ringsum im Uhrzeigersinn) und alle Teilnehmer machen OHNE WORTE mit.
Es werden immer alle Bewegungen der Reihe nach (von allen Teilnehmern gemeinsam) nachgemacht. Dann wird immer von dem Teilnehmer, der gerade an der Reihe ist, eine neue Bewegung hinzugefügt – wie beim bekannten Merkspiel „Ich packe meinen Koffer“.

2 Bewegung nach Tönen

Übungsanleitung: (Bewegung im Sitzen!)

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

Material für diverse Töne: z.B.

- Klangstäbe = Holzstäbe, ersatzweise chinesische Essstäbchen (= tiefer Ton)
ohne Geräte: mit der Hand auf den Tisch trommeln
- Schellen oder Triangel, ersatzweise Schlüsselbund (= hoher Ton)
ohne Geräte: in die Hände klatschen
- oder verschiedene Tonhöhen auf einem Glockenspiel

Bewegungen festlegen:

Töne:

tiefe Töne (Klangstäbe):

→ *mit den Füßen gehen (nicht zu stark aufstampfen lassen)*

hohe Töne (Schellen):

→ *mit den Armen winken oder klatschen*

Intensität und Geschwindigkeit der Bewegung werden von den Teilnehmern den Tönen angepasst (wichtig für den Trainer: Geschwindigkeit und Intensität auf die Teilnehmer abstimmen!). Zumindest so lange die gleiche Tonhöhe anschlagen, bis alle auf die Tonhöhe reagieren bzw. die Bewegung mitmachen können.

Glockenspiel:

Beim Glockenspiel kann die Tonhöhe mit der Körperaktivität angezeigt werden:

tiefe Töne:

→ *Gehbewegungen und die Arme nach unten hängend schütteln*

mittlere Töne:

→ *den Po abwechselnd rechts und links anheben; mit den Armen vor dem Körper die Unterarme umeinander bewegen = wie „Wolle wickeln“*



Die stillste Zeit im Jahr Übungen

hohe Töne:

→ mit den Armen anzeigen: Schultern heben

ganz hohe Töne:

→ mit den Armen immer weiter oben winken (je höher der Ton, desto weiter oben sind die Arme – aber nur so hoch, wie es den Teilnehmern guttut!)

Des Weiteren kann bei hohen Tönen der Körper aufgerichtet werden – bei niedrigen Tönen zusammensinken!
Die Glockenspielvariante ist eher für geübte Teilnehmer geeignet!

Was wird trainiert?

- Körperwahrnehmung
- Koordination
- Erinnerungsvermögen, Merken
- fokussierte Aufmerksamkeit und Reaktionsschnelligkeit

Alltagstransfer:

Das Merken und die (schnelle) Reaktion auf bestimmte Signale ist das ganze Leben lang wichtig, um mit der Umwelt in Kontakt zu bleiben und auf die Umwelt zu reagieren.

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

Weiterführende Vorschläge:

Vorschläge der Teilnehmer können auch eingebaut werden.

B Einstimmung

1 Begriffe sammeln

Übungsanleitung:

Die Teilnehmer sammeln Begriffe zu vorgegebenen Themen:

1. Welche Arbeiten sind in der Adventszeit zu erledigen?
2. Welche Adventsbräuche kennen Sie?
3. Können Sie sich an Adventslieder oder -gedichte erinnern?

Die Ergebnisse können am Flipchart gesammelt werden, damit die Teilnehmer die Ergebnisse sehen und es nicht 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

Lösungsvorschläge:

1. Arbeiten in der Adventszeit: Geschenke kaufen/basteln, Christbaumschmuck vorbereiten/besorgen/basteln, Baum besorgen, Weihnachtsputz, Weihnachtsbäckerei (Plätzchen/Kekse, Stollen, Lebkuchen), Bratäpfel, Glühwein, Adventskranz binden, ...