

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: Hände (16 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](#).

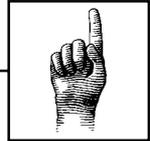
Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

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

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

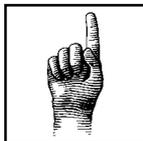
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

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



Hände

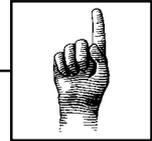




Hände Übersicht

Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Handmassage mit dem Tennisball	Tennisbälle, evtl. Musik	3	
	2 Bewegungslied		3	
B Einstimmung	1 Zusammengesetzte Wörter mit HAND	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	4	11
	2 Begriffe sammeln gefühlte Eigenschaften	evtl. Flipchart	5	
C Hauptteil	1 Visuelle Wahrnehmung Gesten und Handzeichen	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	5	12
	2 Taktile Wahrnehmung Stoffe und Formen	verschiedene Stoffe und verschiedene Formen	6	
	3 Entspannung		7	
	4 Von A bis Z Tätigkeiten mit der Hand/ den Händen	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	7	13
	5 Biografisches Gespräch Tätigkeiten mit den Händen		8	
D Ausklang	1 Redewendungen Umschreibungen und Wörtermix	Kopiervorlage	8	14
	2 Gedicht Hinweis auf die Hände einer Waschfrau	Textvorlage	9	15
	3 Lied Wenn alle Brunnlein fließen	Textvorlage	9	16
Wissenswertes	zur Hand		10	



A Bewegung

1 Handmassage mit dem Tennisball

Übungsanleitung:

Die Beweglichkeit beider Arme und Hände sollte gewährleistet sein, ebenfalls sollte die Gefahr von Schwindel ausgeschlossen werden, sonst sollte die Beinmassage ausgelassen werden. Die Übung kann von angenehmer Musik begleitet werden.

Wir massieren mit dem Ball in kreisenden Bewegungen mit der rechten Hand, beginnend an der Außenseite der linken Hand, den linken Arm in Richtung Schulter bis auf die linke Seite der Brust, kreuzen auf die rechte Seite, massieren über den Bauch, an der Innenseite der Schenkel und Beine bis zum rechten Fuß und an der Außenseite wieder in Richtung Hüfte – wechseln den Ball in die linke Hand und beginnen die Massage an der rechten Hand.

Was wird trainiert?

- Körperwahrnehmung
- Konzentration
- Koordination

Alltagstransfer:

Der aktivierende, aufmunternde Effekt von Eigenberührung wird erlebt, die Massage kann auch zur Erwärmung eingesetzt werden.

Weiterführende Vorschläge:

Verschiedene Ballgrößen/-qualitäten können ausprobiert werden.

2 Bewegungslied

Übungsanleitung:

Die Bewegungen werden schrittweise eingeübt und dann durch Mitsingen begleitet durchgeführt. Eine Wiederholung am Ende der Stunde bietet sich an.

Wenn alle Brunnlein fließen,

→ beide Hände in Kopfhöhe nach den Seiten in einer fließenden Bewegung nach unten führen

so muss man trinken.

→ aus beiden Händen einen Becher formen und trinken

Wenn ich meinen Schatz nicht rufen darf,

→ winken mit rechter Hand

tu ich ihm winken,

→ winken mit linker Hand