

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: 9
Titel: Grüße aus der Ferne (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



Grüße aus der Ferne





Grüße aus der Ferne

Übersicht

Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Bewegungsimprovisation „Eine Reise um die Welt“		3	
	2 Bewegungsvorschlag „Postkarten weitergeben“	echte Postkarten oder laminierte Karten	4	
B Einstimmung	1 Begriffe sammeln Urlaub	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	4	13
	2 Assoziationsübung Kein – Ohne	Kopiervorlage , evtl. Bildkarten, evtl. Flipchart	5	14
	3 Biografisches Gespräch Urlaubsgrüße		6	
C Hauptteil	1 Zuordnungs- und Merkübung (mit Wahrnehmung)	Bildkarten , evtl. Wortkarten	6	15
	2 Anagrammvariation – Wortvergleich ANSICHTSKARTE	Kopiervorlage , Flipchart	7	16
	3 Richtigstellen – Fehlerbrief	Kopiervorlage	8	17
	4 Konzentrationsübung Postkarten zählen	Kopiervorlage	8	18
D Ausklang	1 Gedicht Urlaubsgrüße	Textvorlage	9	19
	2 Sprüche und Redewendungen konzentriertes Lesen	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	10	20
	3 Lieder <ul style="list-style-type: none"> • Trara, die Post ist da! • Kommt ein Vogel geflogen 	Textvorlagen , evtl. Flipchart	10	21, 22
Wissenswertes	Post		12	



A Bewegung

Übungsanleitungen: (Bewegung im Sitzen!)

Wichtig: Die Bewegungsteile an die Möglichkeiten der Teilnehmer anpassen! Bewegungen nur so weit ausführen, wie sie den Teilnehmern gut tun!

1 Bewegungsimprovisation „Eine Reise um die Welt“

Die Teilnehmer sitzen im Kreis.

Wir machen eine Reise um die Welt und fahren mit dem Zug nach Holland.

→ Die Arme angewinkelt an den Körper drücken und die Ellenbogen gleichzeitig abwechselnd nach vorne und hinten führen.

Die vielen Blumen blühen gerade und wir pflücken uns einen bunten Strauß.

→ Nach vorne beugen und eine Blume pflücken, dabei werden die Fingerspitzen der rechten Hand zum Daumen geführt. Wieder aufrichten und jede neue Blume dem Strauss, der mit der linken Hand gehalten wird, hinzufügen. Dann umgekehrt üben: Die rechte Hand hält den Strauß, die linke Hand pflückt.

In Griechenland wird „Sirtaki“ getanzt. Wir machen mit.

→ Der rechte und der linke Unterschenkel werden abwechselnd schräg zur Gegenseite gehoben und wieder abgesetzt.

In Spanien hören wir einen rassigen „Flamenco“ und unterstützen die Musiker mit Kastagnetten.

→ Alle Finger der rechten Hand berühren nacheinander den Daumen. Mit dem Zeigefinger beginnen und ein paarmal wiederholen. Dann mit der linken Hand üben und zum Schluss mit beiden Händen gleichzeitig (evtl. das Tempo ändern).

Weiter geht es mit dem Flugzeug: Wir steigen nun in Rom aus dem Flugzeug und haben großen Hunger. Es gibt einen Teller Spaghetti mit Parmesan.

→ Mit der rechten Hand einen Löffel ergreifen und reichlich Käse über die Spaghetti streuen. Den Löffel wieder ablegen.

Mit der Gabel Spaghetti aufspießen:

→ Die rechte Hand im Handgelenk nach rechts bewegen (= Spaghetti wickeln) und zum Mund führen.

Das schmeckt!

→ Alle Bewegungen auch mit der linken Hand ausführen.

In Frankreich lernen wir den Kugelsport „Boule“ kennen. Wir versuchen, mit unseren Kugeln die kleine „Zielkugel“ zu treffen.

→ Mit der rechten Hand die Kugel fassen, den Arm weit nach hinten führen, dabei vorbeugen. Die Kugel nach vorne schleudern und dabei die Faust öffnen; wieder aufrichten und schauen, ob die Zielkugel getroffen ist (die Augen mit der rechten, dann mit der linken Hand abschirmen).

Wieder zu Hause in den Alpen (Österreich oder Bayern) angekommen, machen wir beim „Schuhplattler“ mit.

→ Vor dem Körper in die Hände klatschen, mit beiden Händen auf die Oberschenkel patschen, wieder in die



Grüße aus der Ferne
Übungen

Hände klatschen, mit der linken Hand an die linke Wade patschen, in die Hände klatschen und mit der rechten Hand an die rechte Wade patschen.

Das macht Spaß, und es darf dabei auch ruhig gelacht werden!

→ LÄCHELN nicht vergessen!

2 Bewegungsvorschlag „Postkarten weitergeben“

Die Teilnehmer sitzen im Kreis und geben „Postkarten“ im Uhrzeigersinn weiter (die Postkarten können echte Postkarten oder laminierte Karten sein).

- **Der Trainer klatscht 2x in die Hände:** Richtungswechsel
→ **gegen den Uhrzeigersinn** weitergeben
- **Der Trainer klatscht 1x in die Hände:** wieder Richtungswechsel
→ wieder **im Uhrzeigersinn** weitergeben

Der Schwierigkeitsgrad kann je nach Leistungsniveau der Teilnehmer auch gesteigert werden, indem z.B. im Uhrzeigersinn das linke Bein gehoben und gesenkt werden muss (= Gehbewegung nur mit einem Bein!). Gegen den Uhrzeigersinn ist dann das rechte Bein an der Reihe.

Was wird trainiert?

- Körperwahrnehmung
- Koordination
- Erinnerungsvermögen (→ Einstimmung auf das Thema)
- fokussierte Aufmerksamkeit und Reaktionsschnelligkeit (insbesondere bei Übung 2)

Alltagstransfer:

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

Insbesondere bei Übung 2: 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.

Weiterführende Vorschläge:

Vorschläge der Teilnehmer können in die Bewegungsimprovisation eingebaut werden.

Für fitte, geübte Teilnehmer: Bei Übung 2 könnte der Schwierigkeitsgrad noch gesteigert werden, indem die verwendeten „Postkarten“ zwei verschiedene Farben haben (oder bei echten Postkarten: Karte vom Meer und Karte vom Städteurlaub). Für die jeweiligen Farben gibt es bestimmte Signale, z.B.:

1x Klatschen → ROT/„Städtepostkarte“ im Uhrzeigersinn, BLAU/„Meerespostkarte“ gegen den Uhrzeigersinn

2x Klatschen → ROT/„Städtepostkarte“ gegen den Uhrzeigersinn, BLAU/„Meerespostkarte“ im Uhrzeigersinn

B Einstimmung

1 Begriffe sammeln

Übungsanleitung:

Die Teilnehmer sammeln Begriffe zu vorgegebenen Themen: