

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: 11
Titel: Wie die Zeit vergeht (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



Wie die Zeit vergeht...





Wie die Zeit vergeht ...

Übersicht

Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Bewegungsimprovisation „Die Zeit – das Jahr vergeht“		3	
	2 Bewegungsreaktion „Tick-Tack“		4	
B Einstimmung	1 Zeitbegriffe sammeln Zeiten und Zeitmesser	Kopiervorlage, evtl. Flipchart	4	12
	2 Zeitbegriffe ergänzen Ordnungsübung	Kopiervorlagen	5	13, 14
	3 Biografisches Gespräch Lebensabschnitte/Uhren		6	
C Hauptteil	1 Wahrnehmen – Ordnen – Merken Zeitangaben ergänzen	Kopiervorlage	6	15, 16
	2 Uhrenanagramm JAHRESZEITEN	Kopiervorlage	7	17
	3 Zusammengesetzte Wörter Wortfindungsübung	Kopiervorlage, evtl. Flipchart	8	18
	4 Konzentrationsübung Uhrzeiten zählen	Kopiervorlage	8	19
	5 Tast- und Kreativitätsübung	Kopiervorlage, Kreise aus Karton, Moosgummi, dünnem Holz etc., Tastsäckchen oder Tuch zum Abdecken	9	20
D Ausklang	1 Gedicht Zeit heilt	Textvorlage	10	21
	2 Sprichwörter richtigstellen	Kopiervorlage	10	22
Wissenswertes	Zeit und Uhren		11	



A Bewegung

1 Bewegungsimprovisation „Die Zeit – das Jahr vergeht“

Übungsanleitungen: (Bewegung im Sitzen!)

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

Die Zeit vergeht immer schneller. Ein Tag reiht sich an den anderen.

Schnell ist ein Jahr vorbei. Heute wollen wir jedem Monat eine Bewegung zuordnen, die jahreszeitlich zu ihm passt.

1. Wir beginnen mit dem Januar. Es ist kalt, es friert, es schneit.

→ Die Teilnehmer heben die Arme über den Kopf und bewegen die Finger, während sie die Arme sinken lassen.

2. Im Februar wird Fasching gefeiert.

→ Die Teilnehmer haken sich ein und schunkeln nach links und nach rechts.

3. Im März beginnen der Frühling und die Frühjahrsmüdigkeit.

→ Die Teilnehmer recken und strecken sich und gähnen.

4. Im April ist der Frühjahrsputz dran.

→ Die Teilnehmer beschreiben mit dem rechten und dem linken Arm senkrechte Kreise vor dem Körper.

5. Im Mai beginnt die Wanderzeit.

→ Die Teilnehmer gehen auf der Stelle und bewegen die Arme mit.

6. Im Juni werden die Betten gelüftet.

→ Die Teilnehmer schütteln pantomimisch Decken aus und hängen sie über die Fensterbank.

7. Im Juli ist es sehr heiß und es beginnt die Badezeit.

→ Die Teilnehmer machen mit beiden Armen Brustschwimmbewegungen.

8. Im August werden Äpfel geerntet.

→ Die Teilnehmer heben die rechte Hand und machen mit der halb geballten Hand (Handinnenfläche nach oben) eine Drehbewegung nach innen und nach außen. Dann das Gleiche mit der linken Hand.

9. Im September werden die Kartoffeln geerntet.

→ Die Teilnehmer beugen sich vor und legen mit der rechten und der linken Hand die Kartoffeln in einen Korb.

10. Im Oktober lassen wir einen Drachen steigen.

→ Die Teilnehmer halten mit beiden Händen die Drachenschnur und ziehen sie immer wieder zum Körper hin. Dabei bewegen sie den Oberkörper leicht nach vorne und richten sich wieder auf. Sie legen den Kopf ein wenig in den Nacken und folgen dem Drachen mit dem Kopf.

11. Im November geht es zur Weinprobe.

→ Die Teilnehmer machen mit beiden Händen im Wechsel eine Trinkbewegung und prostern sich zu.

12. Im Dezember wird gebacken.

→ Die Teilnehmer ballen beide Fäuste und rollen den Teig aus, wobei sie sich weit nach vorne beugen und wieder aufrichten.

So ist ein Jahr vergangen!



Wie die Zeit vergeht ...

Übungen

2 Bewegungsreaktion „Tick-Tack“

Der Trainer sagt „**TICK**“ und die Teilnehmer klatschen reihum nacheinander **im Uhrzeigersinn** und sagen Tick – Tick – Tick ...

Sobald der Trainer „**TACK**“ sagt, klatschen die Teilnehmer reihum nacheinander **gegen den Uhrzeigersinn** und sagen Tack – Tack – Tack ...

Der Trainer wechselt mehrmals von TICK nach TACK und umgekehrt!

Je nach Leistungsniveau der Teilnehmer kann der Schwierigkeitsgrad auch gesteigert werden, z.B. im Uhrzeigersinn (bei **TICK**) wird **in die Hände geklatscht** und gegen den Uhrzeigersinn (bei **Tack**) wird auf die **Oberschenkel** gepatscht!

Was wird trainiert?

- Koordination
- Körperwahrnehmung
- Erinnerungsvermögen (Einstimmung auf das Thema – insbesondere bei Übung 1)
- 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.

Die (schnelle) Reaktion auf bestimmte Signale (Übung 2) ist das ganze Leben lang wichtig, um mit der Umwelt in Kontakt zu bleiben und auf die Umwelt zu reagieren.

Weiterführende Vorschläge:

Übung 1: Die Gruppe kann sich weitere oder andere Übungen für jeden Monat überlegen. Geübte Teilnehmer können sich die Bewegungen zu den Monaten auch merken. Dann werden die Monate durcheinander genannt und die entsprechenden Bewegungen ausgeführt.

Bei Übung 2 kann der Schwierigkeitsgrad durch kompliziertere Bewegungsabläufe bei TICK oder TACK variiert werden.

B Einstimmung

1 Zeitbegriffe sammeln

Übungsanleitung:

Die Teilnehmer sammeln Begriffe zu den vorgegebenen Kategorien.

Die Ergebnisse können am Flipchart gesammelt werden, damit ungeübte, demente Teilnehmer die Ergebnisse sehen und es nicht immer wieder zu Wiederholungen kommt. Mit geübten, fitten Teilnehmern kann diese Übung auch mündlich durchgeführt werden.

Die Kopiervorlage kann den Teilnehmern mitgegeben werden, damit später jeder im eigenen Tempo Begriffe zu den Fragestellungen sammeln kann.

→ **M** **Kopiervorlage** s. Seite 12