

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: 13
Titel: Kulinarische Reise (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](#).

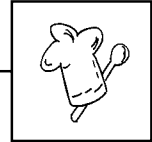
Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

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

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

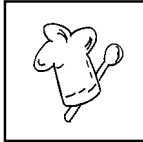
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

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



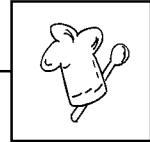
Kulinarische Reise





Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Bewegungsimprovisation „Kuchen backen wie früher“	evtl. Schüssel, Sieb, Reibe, Schneebesen (mit Kurbel), kleine Schüssel	3	
	2 Bewegungspantomime „Speisekarte“	Wortkarten	4	12
B Einstimmung	1 Speisen sammeln Wortfindungsübung	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	4	13
	2 Speisekartenübersetzung Deutsch – Österreichisch	Kopiervorlage	5	14
	3 Biografisches Gespräch Typische Gerichte		6	
C Hauptteil	1 Wahrnehmen – Zuordnen – Merken Länder und Nationalgerichte zuordnen	Kopiervorlage , evtl. Wortkarten	6	15 12
	2 Kulinarisches von A bis Z Wortfindungsübung	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	7	16
	3 Buchstabensalat Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringen	Kopiervorlage	8	17
	4 Wortfragmente Wortanfänge suchen	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	8	18
	5 Konzentrationsübung Symbole und Wörter suchen	Kopiervorlage	9	19
D Ausklang	1 Redewendungen-Wirrwarr Wörter in die richtige Reihenfolge bringen	Kopiervorlage	9	20
	2 Gedicht Die Geschichte vom Suppenkaspar	Textvorlage	10	21
Wissenswertes	Nationalgerichte		11	



A Bewegung

Übungsanleitung:

Die Bewegungen erfolgen im Sitzen. Die Bewegungsteile müssen an die Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst werden. Bewegungen nur so weit ausführen, wie sie den Teilnehmern gut tun!

1 Bewegungsimprovisation „Kuchen backen wie früher“

Eine Schüssel, ein Mehlsieb, eine Reibe, ein Schneebesen (evtl. mit Kurbel) und eine kleine Schüssel sind vorbereitet. Stattdessen können auch Fotos eingesetzt werden oder die Teilnehmer beschreiben die benötigten Geräte.

Heute ist das elektrische Rührgerät (Mixer) nicht zur Hand.

Wir backen einen Kuchen wie zu alten Zeiten.

Falls keine Geräte vorhanden sind, werden die Übungen „trocken“ (= ohne Geräte) durchgeführt. Die Bewegungen werden gemeinsam wiederholt.

1. Über der Schüssel wird das Mehl gesiebt.

→ Ein Teilnehmer bewegt mit der rechten Hand das Sieb über der Schüssel waagrecht von rechts nach links und umgekehrt.

2. Wir trennen die Eier in zwei Schüsseln.

→ Ein weiterer Teilnehmer nimmt die Schüssel mit dem Eiweiß und stellt den Schneebesen hinein; dabei hält er ihn mit der linken Hand und dreht mit der rechten Hand die Kurbel.

3. Der nächste Teilnehmer reibt eine Zitrone hinein.

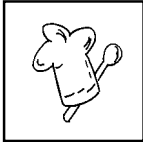
→ Er nimmt eine „Zitrone“ in die rechte Hand, hält die Reibe mit der linken Hand und führt von oben nach unten die Reibebewegung aus.

4. Der Teig wird fertiggestellt.

→ Nachdem die restlichen Zutaten hinzugefügt wurden, nehmen alle Teilnehmer einen „Rührlöffel“ in die rechte Hand und führen vor dem Körper kreisförmige Bewegungen durch.

5. Jetzt ist der Teig fertig.

→ Die Teilnehmer erinnern sich, welche weiteren Gerätschaften es früher in der Küche gab und wie sie benutzt wurden.



Kulinarische Reise Übungen

2 Bewegungspantomime „Speisekarte“

Die Teilnehmer ziehen eine Speisekarte (Wortkarte mit einer Speise) und versuchen, das Essen dieser Speise so darzustellen, dass die anderen Teilnehmer die Speise erraten. Immer zwei Teilnehmer überlegen zusammen, wie die Pantomime aussehen könnte (Zweiergruppen bilden).

Die Bewegung soll immer mit beiden Händen ausgeführt werden (Speisen für Links- und Rechtshänder):

Fondue:	<i>die Fonduegabel in die Mitte des Tisches Richtung Fonduepfanne halten</i>
Spaghetti:	<i>im Handgelenk drehen</i>
Knödel/Klöße:	<i>auf die Gabel stechen</i>
Hähnchenschenkel/ Hühnerbein gegrillt:	<i>darf mit der Hand genommen werden</i>
Eis/Eistüte:	<i>von der Eistüte abschlecken</i>
Espresso:	<i>die kleine Tasse mit spitzen Fingern nehmen</i>
Suppe:	<i>die Suppe mit dem Löffel seitlich zum Mund führen (evtl. auch schlürfen?)</i>

Die Teilnehmer stellen pantomimisch ihre Speisen vor – alle anderen sind eingeladen, mitzumachen.

→ **M Wortkarten** s. Seite 12

Was wird trainiert?

- Koordination
- Aktivierung des Körpers (Durchblutungssteigerung)
- Erinnerungsvermögen (Einstimmung auf das Thema)

Alltagstransfer:

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

Weiterführende Vorschläge:

Die Gruppe kann sich weitere oder andere Bewegungen überlegen.

B Einstimmung

1 Speisen sammeln

Übungsanleitung:

Die Teilnehmer sammeln Begriffe zu den vorgegebenen Bedingungen. Die Ergebnisse können am Flipchart gesammelt werden, damit ungeübte Teilnehmer die Ergebnisse sehen und es nicht zu Wiederholungen kommt. Es ist aber auch möglich, die Übung mündlich durchzuführen (bei geübten, fitten Teilnehmern).

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

1) Gerichte aus aller Herren Länder:

Eisbein mit Sauerkraut, Apfelstrudel, Kaiserschmarrn, Gugelhupf, Sachertorte, Paella, Minestrone, Pizza, Spaghetti, Ravioli, Tiramisu, Baguette, Croissant, Plumpudding, Porridge, Cevapcici, Gulasch, Rösti, Käsefondue, Moussaka, Couscous, Frühlingsrolle, ...