

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: Von Kopf bis Fuß (20 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](#).

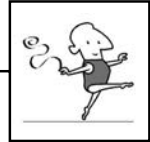
Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

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

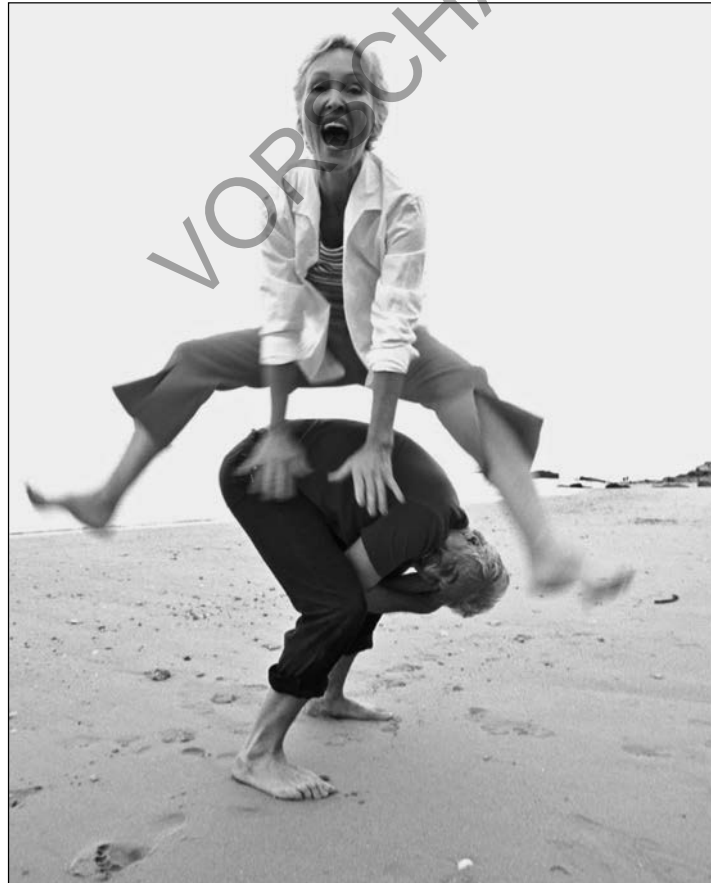
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

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

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



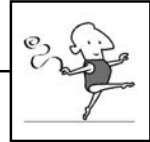
Von Kopf bis Fuß





Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Bewegungsimprovisation „Alle fünf Sinne“	Tennisbälle, Kostproben, Duftproben	3	
	2 Lockerungsübung „Bewegte Füße“		4	
B Einstimmung	1 Begriffe sammeln Was tut unserem Körper gut?	Kopiervorlage	4	11
	2 Zusammengesetzte Hauptwörter Wortfindungsübung	Kopiervorlage	5	12
	3 Biografisches Gespräch Was erhält unser Wohlbefinden?		5	
C Hauptteil	1 Kennen Sie Ihren Körper? Körperteile anhand von Beschreibungen finden	Kopiervorlage	6	13
	2 Chaos ordnen Kategorisierungsübung	Kopiervorlage, evtl. Flipchart	7	14
	3 Von A wie Ader bis Z wie Zeh Wortfindungsübung	Kopiervorlage	7	15
	4 Reise durch den Körper Entspannungsgeschichte		8	
	5 Ohne Worte Wahrnehmungsübung	Bildkarten	8	16
D Ausklang	1 Redewendungen richtige Körperteile einsetzen	Kopiervorlage, evtl. Flipchart	9	17
	2 Gedicht Versagen der Heilkunst	Textvorlage	9	18
	3 Lied Das machen nur die Beine von Dolores	Textvorlage	10	19
Wissenswertes	Unser Körper		10	



A Bewegung

1 Bewegungsimprovisation „Alle fünf Sinne“

Übungsanleitung: (Bewegung im Sitzen!)

Die Teilnehmer sitzen in der Tischrunde. Vorbereitet sind Tennisbälle, Kostproben (Obststücke, Schokolade etc.) und eventuell Duftproben (ein Spritzer Parfüm auf den Handrücken oder ein Tuch, geriebene Gewürze; nur eine Dufttrichtung, für jeden Teilnehmer eine Probe). Es geht nicht um das Erraten von Sinnesproben, sondern um das bewusste Wahrnehmen und Genießen. Zeit lassen!

Heute überlegen wir, welche Informationen unser Kopf über die Sinne erhält: Bilder über die **Augen**, Geräusche über die **Ohren**, Gerüche über die **Nase**, Geschmack über die **Zunge**, Informationen über die Beschaffenheit von Gegenständen über **Hände und Finger**.

1. Augen:

→ Die Teilnehmer legen die Handflächen aneinander und reiben sie. Dann halten sie ihre Handflächen vor die geschlossenen Augen (Brillen vorher absetzen) und spüren die Wärme und Energie.

2. Ohren:

→ Die Teilnehmer legen die rechte Hand an die linke Ohrmuschel und umgekehrt. Diese Übung ein paarmal wiederholen, dabei liegt abwechselnd die rechte oder die linke Hand oben.

3. Nase:

→ Die Teilnehmer schnupfern an ihrer Geruchsprobe.

4. Mund:

→ Die Teilnehmer nehmen ein Stück Apfel in die rechte Hand und kosten davon.

5. Hände:

→ Mit einer Hand oder mit beiden Händen über den Tisch streichen und die Oberfläche des Tisches spüren. Einen Tennisball zwischen den Handflächen reiben und die Oberfläche spüren.

Was wird trainiert?

- Wahrnehmung
- Konzentration
- Koordination
- Körperwahrnehmung

Alltagstransfer:

Bewusste Wahrnehmung fördert die Informationsverarbeitung.

Weiterführende Vorschläge:

Welche Tast- Geruchsempfindungen sind noch besonders angenehm?



Von Kopf bis Fuß Übungen

2 Lockerungsübung „Bewegte Füße“

Übungsanleitung: (Bewegung im Sitzen!)

Die Teilnehmer sitzen in der Runde ohne Tische. Die Übung eignet sich nur für Teilnehmer mit uneingeschränkter Beweglichkeit der Füße!

1. Im Fußgelenk kreisen:

→ Die Teilnehmer heben den rechten Fuß ein wenig vom Boden ab und kreisen den Fuß nach außen, dann nach innen. Den Fuß absetzen. Jetzt den linken Fuß heben und gegengleich üben. Den rechten Fuß noch einmal abheben und die Fußspitze zu sich herziehen und loslassen. Ein paarmal üben, dann mit dem linken Fuß „winken“.

2. Beine strecken:

→ Zuerst das rechte Bein strecken, etwas anheben und wieder abstellen. Dann das linke Bein gegengleich üben. Noch einmal das rechte Bein strecken, mit beiden Händen am Oberschenkel umfassen, nach rechts und wieder zur Mitte bewegen und wieder abstellen. Dann das linke Bein gegengleich üben.

3. Fersen heben:

→ Beide Füße stehen nebeneinander. Die rechte Ferse heben und senken; anschließend die linke, dann beide Fersen. Jetzt im Wechsel die rechte und die linke Ferse heben und senken.

4. Zehenspitzen:

→ Übung 3 mit den Zehenspitzen durchführen: rechte, linke und beide Zehenspitzen heben und senken.

5. Zehenspitzen und Fersen:

→ Zehenspitzen und Fersen im Wechsel heben und senken. Jetzt die Beine lockern.

Was wird trainiert?

- Fußmuskulatur
- Koordination
- Konzentration

Alltagstransfer:

Bewegung fördert die Durchblutung und bereitet auf geistige Leistungen vor.

Weiterführende Vorschläge:

Zusätzlich Hand- und Armauflockerung anbieten.

B Einstimmung

1 Begriffe sammeln

Übungsanleitung:

Gemeinsam soll diskutiert werden, was man dem eigenen Körper Gutes tun kann. Dabei werden die Lösungen nicht streng eingegrenzt, da der Zugang zum Wissen über Gesundheit sehr unterschiedlich ausfallen kann bzw. die Teilnehmer auch über persönliche „Theorien“ verfügen. Die Ergebnisse können notiert werden, auch um sie zu ordnen.