

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: Sonnenblume und Co. (24 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



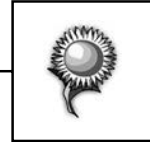
Sonnenblume & Co.





Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Bewegungsimprovisation „Sonnenblumen-Geschichte“		3	
	2 Bewegungsreaktion „Blumengruß“	echte und/oder künstliche Blumen	3	
B Einstimmung	1 Begriffe sammeln Gartenblumen, Wiesenblumen, Farben	Kopiervorlage, evtl. Flipchart	4	12
	2 Biografisches Gespräch Garten, Blumen		5	
	3 Lieber ... – als ... Entscheidungsübung	Kopiervorlage	5	13
C Hauptteil	1 Wahrnehmen – Ordnen – Merken Bildkarten erkennen, benennen und ordnen	Bildkarten	6	14, 15
	2 Blumenausschnitte Zuordnungsübung	Kopiervorlage	7	16
	3 Anagramm BLUMENSTRAUSS	Kopiervorlage, evtl. Flipchart	7	17
	4 Gegebener Anfang Wortfindungsübung	Kopiervorlage, evtl. Flipchart	8	18
	5 Fehlersuche Original und Fälschung vergleichen	Kopiervorlage	9	19
D Ausklang	1 Blumige Redewendungen Konzentrationsübung	Kopiervorlage, evtl. Flipchart	10	20
	2 Gedicht Durch die Blume	Textvorlage	10	21
	3 Lied Mein kleiner grüner Kaktus	Textvorlage	11	22, 23
Wissenswertes	Blumen		11	



A Bewegung

Übungsanleitungen: (Bewegung im Sitzen!)

Wichtig: Die Bewegungsteile müssen an die Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst werden. Sie sollen Spaß machen! Die angeführten Bewegungen sind als Anregung zu verstehen.

1 Bewegungsimprovisation „Sonnenblumen-Geschichte“

Der Trainer liest eine kurze Geschichte mit Schlüsselwörtern vor, die wie folgt mit Bewegungen belegt sind:

Sonne: vor dem Körper mit beiden Armen einen Kreis beschreiben; über dem Kopf beginnen

Blume: Handwurzeln beider Hände aneinanderlegen; die Finger strecken und spreizen; die Daumen und die kleinen Finger berühren sich (= Blumenkelch)

Sonnenblume: eine Blüte formen (wie bei „Blume“) und beide Arme über den Kopf nach oben strecken

Immer wenn ein Reaktionswort (siehe oben) vorgelesen wird, führen die Teilnehmer die entsprechende Bewegung durch.

Geschichte:

Auf einer Wiese blühen viele bunte **Blumen**. Alle Farben sind vertreten.

Die **Sonne** scheint und lässt ihre Strahlen über die **Blumen** gleiten. Sie bemerkt eine besonders schöne **Blume**. Diese ist ganz anders. Sie hat einen viel längeren und dickeren Stiel und eine große, dunkelbraune Scheibe, die von kleinen gelben Blütenblättern umrahmt wird.

Die **Sonne** freut sich, dass diese **Blume** ihr von morgens bis abends mit dem Kopf folgt. Die **Wiesenblumen** bewundern ihre große Schwester dafür.

Eine dicke Hummel summt und fliegt von einer **Blume** zur anderen. Auf der Suche nach Nektar und **Blumenpollen** landet sie mitten auf der **Sonnenblume**. Dort nimmt sie ein **Sonnenbad**, bevor die **Sonne** hinter dem Horizont verschwindet und alle **Blumen** ihre Kelche schließen.

2 Bewegungsreaktion „Blumengruß“

Die Teilnehmer geben **Blumen** (echte oder Kunstblumen) in der Runde weiter:

Die Anzahl der Blumen richtet sich nach dem Leistungsniveau und dem körperlichen Zustand der Teilnehmer. Bei der Blumenübergabe kann man den Sitznachbarn **anlächeln** – so wirkt der Blumengruß noch besser!

Steigerung für **geübte Teilnehmer:**

- Blumen im Uhrzeigersinn weitergeben
- wenn der Trainer **zweimal in die Hände klatscht:**
Richtungswechsel → Blumen **gegen den Uhrzeigersinn** weitergeben
- wenn der Trainer **einmal in die Hände klatscht:**
wieder Richtungswechsel → Blumen wieder **im Uhrzeigersinn** weitergeben

Je nach Leistungsniveau der Teilnehmer kann der Schwierigkeitsgrad auch gesteigert werden, z.B.: Im Uhrzeigersinn muss das linke Bein gehoben und gesenkt werden (= Gehbewegung nur mit einem Bein!), gegen den Uhrzeigersinn ist das rechte Bein an der Reihe!

**Was wird trainiert?**

- Koordination beider Gehirnhälften
- Körperwahrnehmung
- Aktivierung des Körpers (→ Durchblutungssteigerung)
- Konzentration und Kurzzeitgedächtnis
- 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.

Weiterführende Vorschläge:

In die Bewegungsübungen können weitere Bewegungsvorschläge der Teilnehmer oder Abwandlungen eingebaut werden.

B Einstimmung

1 Begriffe sammeln

Übungsanleitung:

Die Teilnehmer sammeln Blumennamen nach verschiedenen Vorgaben.

Die Ergebnisse können am Flipchart gesammelt werden. Die Kopiervorlage kann den Teilnehmern mitgegeben werden, damit später jeder im eigenen Tempo seine Ergebnisse zu Papier bringen kann.

→ **M** **Kopiervorlage** s. Seite 12

Lösungsvorschläge:

1. Blumen im Garten:
Rosen, Sonnenblumen, Rittersporn, Dahlien, Bartnelken, Gladiolen, Hortensien, Zinien, Wicken, Tagetes, Löwenmaul, Asters, Ranunkel, ...
2. Blumen auf der Wiese:
Gänseblümchen, Löwenzahn, Glockenblumen, Margeriten, Hahnenfuß, Vergissmeinnicht, Mohnblumen, Kornblumen, ...
3. Blumen in bestimmten Farben:
rot: Mohnblumen, Rosen, Nelken, Tulpen, Dahlien, Gladiolen, Asters, Lupinen, Wicken, Zinnien, ...
gelb und orange: Sonnenblumen, Ringelblumen, Hahnenfuß, Schlüsselblumen, Rosen, Nelken, Tulpen, Dahlien, Asters, Gladiolen, ...
weiß: Margeriten, Buschwindröschen, Edelweiß, Maiglöckchen, Rosen, Nelken, Tulpen, Dahlien, Asters, Gladiolen, ...
blau und violett: Enzian, Kornblumen, Veilchen, Iris, Vergissmeinnicht, Tulpen, Dahlien, Gladiolen, ...

Was wird trainiert?

- Abrufen aus dem Langzeitgedächtnis (Dekodierung)
- Wortfindung
- Assoziationsfähigkeit

Alltagstransfer:

Die Teilnehmer sammeln Begriffe und ordnen ihre Gedanken zu einem Thema.