

## 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: Europa ist groß (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](http://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](mailto: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](http://www.edidact.de) | [www.mgo-fachverlage.de](http://www.mgo-fachverlage.de)



# Europa ist groß





Europa ist groß  
Übersicht

## Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	<b>1 Bewegungsimprovisation „Sport ist international“</b>	1 weicher Ball, 2 Softbälle, 1 Tennisball, evtl. Tücher	3	
	<b>2 Bewegungsreaktion „Europäische Hauptstädte“</b>	Kärtchen mit Namen europäischer Hauptstädte	3	
B Einstimmung	<b>1 Begriffe sammeln</b> Assoziationen zu Europa		4	
	<b>2 Länder von A – Z</b> Europäische Länder mit gegebenem Anfangsbuchstaben nennen	<b>Kopiervorlage</b>	5	11
	<b>3 Biografisches Gespräch</b> Reise-/Auslandserfahrung		5	
C Hauptteil	<b>1 Europakarte</b>	<b>Kopiervorlage</b>	6	12
	<b>2 Wahrzeichen</b> Wahrzeichen benennen und Städten zuordnen	<b>Kopiervorlagen</b>	7	13, 14
	<b>3 Information Europa</b> Liste aller europäischen Länder	<b>Kopiervorlage</b>	7	15, 16
	<b>4 Endlostext</b> Konzentrationsübung	<b>Kopiervorlage</b>	8	17
	<b>5 Buchstabengerüst: Souvenirs</b> Fehlende Buchstaben ergänzen	<b>Kopiervorlage,</b> evtl. Flipchart	8	18
D Ausklang	<b>1 Lieder über Städte und Länder</b> Lieder erraten	evtl. Lieder-CD	9	
	<b>2 Lieder</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Europahymne</li> <li>• Muss i denn zum Städtele hinaus</li> </ul>	<b>Textvorlagen,</b> evtl. CD	9	19, 20
Wissenswertes	Europa		10	



# A Bewegung

## 1 Bewegungsimprovisation „Sport ist international“

### Übungsanleitung:

Die Teilnehmer sitzen in der Runde ohne Tische. Sie überlegen, welche Sportarten für europäische Länder typisch sind, und stellen sie gemeinsam dar. In England begann man vor ca. 150 Jahren mit dem Fußballspielen. In Frankreich wird Boule gespielt. In Deutschland ist Wandern beliebt und in Spanien der Stierkampf. Als Geräte werden ein weicher Ball (Ø 20 cm), zwei Softbälle (Ø 10 cm) und ein Tennisball benötigt.

Wir beginnen mit **Fußball**.

→ Die Teilnehmer schubsen den Ball, der im Kreis auf dem Boden liegt, vorsichtig abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß. Der Ball wird nur gerollt, nicht hochgekickt.

Beim **Boule-Spiel** gilt es, den in der Mitte liegenden Tennisball mit den Softbällen zu treffen.

→ Die Teilnehmer rollen abwechselnd einen Softball auf den Tennisball zu. Wer ihn trifft, darf es noch einmal versuchen. Der Trainer hebt die Softbälle auf und gibt sie den Teilnehmern, die noch nicht dran waren.

Beim **Wandern** können alle gleichzeitig mitmachen.

→ Die Teilnehmer gehen auf der Stelle, nehmen die Arme mit und versuchen, die Beine bewusst – so gut es geht – etwas höher zu heben. Dabei kann ein Wanderlied gesungen werden.

Als Letztes ist der **Stierkampf** an der Reihe.

→ Die Teilnehmer schwenken ein (imaginäres) Tuch vor dem Körper von rechts nach links und umgekehrt.

### Was wird trainiert?

- Koordination beider Gehirnhälften
- Konzentration
- Reaktionsvermögen

### Alltagstransfer:

Bewegung durchblutet das Gehirn und hilft, geistige Leistungen zu fördern.

### Weiterführende Vorschläge:

Ein großer Korb wird in die Mitte gestellt und die Teilnehmer versuchen, mit verschiedenen Bällen hineinzutreffen.

## 2 Bewegungsreaktion „Europäische Hauptstädte“

### Übungsanleitung:

Kärtchen mit den Namen europäischer Hauptstädte sind vorbereitet.

Die Vokale (Selbstlaute) werden mit Bewegungen dargestellt; die Konsonanten (Mitlaute) werden einfach genannt. Für Teilnehmer, deren Konzentration beeinträchtigt ist, können die gezogenen Städtenamen auch in die Luft geschrieben werden oder die Übung wird nur zum jeweiligen Anfangsbuchstaben gemacht (Städte wie Amsterdam, Aachen, Innsbruck anbieten).



**Europa ist groß  
Übungen**

Bewegungen für die Vokale:

**A** = Arme heben

**E** = den rechten Zeigefinger heben

**I** = in die Hände klatschen

**O** = am linken Ohrläppchen ziehen

**U** = Unterarme umeinander kreisen, wie beim Wollewickeln

Als Beispiel wird zunächst **Istanbul** gezeigt:

**I** = in die Hände klatschen

S

T

**A** = Arme heben

N

B

**U** = Unterarme umeinander kreisen

L

Jeder Teilnehmer zieht ein Kärtchen. Ein Teilnehmer beginnt und liest „seine“ Stadt vor. Alle Teilnehmer buchstabieren gemeinsam die Konsonanten und illustrieren die Vokale mit den entsprechenden Übungen. Wer zu der einen oder anderen Stadt etwas weiß, kann das auch beitragen (Sehenswürdigkeit, Spezialität usw.). Dann macht der rechte Nachbar weiter. Alle beteiligen sich beim Buchstabieren und den Übungen. Wenn die Kärtchen aufgebraucht sind, können weitere Städte in Deutschland oder in den europäischen Nachbarländern gesammelt und notiert werden.

**Was wird trainiert?**

- Konzentration
- Merkfähigkeit
- Koordination

**Alltagstransfer:**

Diese Bewegungs-/Konzentrationsübung bereitet auf die weiteren geistigen Anforderungen vor.

**Weiterführende Vorschläge:**

In welchen Ländern liegen die genannten Städte?

## **B** Einstimmung

### **1** Begriffe sammeln

**Übungsanleitung:**

Mündlich werden Assoziationen zu „Europa“ gesammelt. Das können Länder, Städte, Produkte u.Ä. sein.

**Lösungsvorschläge:**

Einigkeit, Euro, Handel, offene Grenzen, Wein, Obst, ...