

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: 14
Titel: Waldspaziergang (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



Waldspaziergang





Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Bewegungsimprovisation „Trimm-dich-Pfad“		3	
	2 Bewegungsreaktion „Zapfenweitergabe“	Tannenzapfen oder Kastanien	4	
B Einstimmung	1 KEIN – OHNE Assoziationsübung	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	4	14
	2 Biografisches Gespräch Erinnerungen an Aufenthalte im Wald		5	
	3 Zusammengesetzte Wörter Wortfindungsübung	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	6	15
C Hauptteil	1 Wahrnehmen – Zuordnen – Merken Bildkarten ordnen und merken	Bildkarten, Kopiervorlage	6	16, 17 18
	2 Anagrammvariation – Wortvergleich WALDSPAZIERGANG	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	7	19
	3 Wortfragmente Anfang oder Ende sind vorgegeben	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	8	20
	4 Wahrnehmungsanregung – Tastübung Tannenzapfen und/oder Kastanien ertasten und ordnen	Tannenzapfen und/oder Kastanien in unterschiedlicher Größe, Tablett, Tuch	8	
	5 Konzentrationsübung Symbole und Wörter suchen	Kopiervorlage	9	21
D Ausklang	1 Sprichwörter und Redewendungen Sprichwortsuche anhand von Hinweisen	Kopiervorlage	10	22
	2 Gedicht Pilze suchen	Textvorlage	10	23
	3 Lied Ich ging durch einen grasgrünen Wald	Textvorlage , evtl. Flipchart	12	24
Wissenswertes	Baum des Jahres 2008		13	



A Bewegung

1 Bewegungsimprovisation „Trimm-dich-Pfad“

Übungsanleitungen: (Bewegung im Sitzen!)

Die angeführten Bewegungen sind als Anregung zu verstehen. Den Übungsumfang je nach Leistungsniveau der Teilnehmer auswählen!

Wichtig: Die Bewegungsteile müssen an die Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst werden. Sie sollen Spaß machen!

Auf unserem Waldspaziergang überqueren wir den Trimm-dich-Pfad und beschließen, etwas für unsere Gesundheit zu tun:

1. Klimmzüge:

→ Die Teilnehmer schließen die Hände zu Fäusten. Dann werden die Arme angewinkelt, dabei spannen die Teilnehmer die Oberarmmuskeln an. Anschließend entspannen die Teilnehmer die Muskeln wieder. Nun werden die Arme hochgestreckt, anschließend wieder angewinkelt usw. Vier bis fünf Wiederholungen.

2. Beinübung:

→ Die Teilnehmer sitzen aufrecht auf dem hinteren Teil des Stuhles, das rechte Bein wird ausgestreckt. Dann ziehen die Teilnehmer die Zehenspitzen bei gestrecktem Bein zum Körper hin. Anschließend wird das gestreckte Bein zur rechten Seite und wieder zurück geführt und danach abgesetzt. Die Übung wird einige Male wiederholt, danach üben die Teilnehmer gegengleich mit dem linken Bein.

3. Schulterübung:

→ Damit die Schultern nicht verspannen, bewegen die Teilnehmer sie wie folgt: zuerst die rechte Schulter langsam nach hinten kreisen, dann die linke Schulter. Anschließend beide Schultern zweimal nach hinten und zweimal nach vorne kreisen. Kurz ausruhen und die Übung noch ein paarmal wiederholen.

4. Dehnen und Strecken:

→ Die Teilnehmer sitzen aufrecht, heben beide Arme gestreckt nach oben und beugen sich leicht nach rechts – die rechte Hand umfasst die linke und zieht sie nach rechts, damit die Dehnung spürbar ist. Die Arme wieder abwärts führen. Dann beugen sich die Teilnehmer nach links, die linke Hand umfasst die rechte Hand. Dann die Arme senken. Sie hängen locker rechts und links des Körpers. Diese Dehnübungen noch einmal wiederholen.

5. Überkreuzübung:

→ Die Teilnehmer strecken den rechten Arm in Schulterhöhe diagonal nach links, schließen die Finger ein paarmal zur Faust und öffnen sie wieder. Dann wird der Arm auf dem rechten Knie abgelegt. Mit dem linken Arm gegengleich üben. Diese Überkreuzübungen abwechselnd wiederholen.

6. Hände und Füße:

→ Die Teilnehmer gehen auf der Stelle und patschen abwechselnd mit der rechten Hand auf den rechten und mit der linken Hand auf den linken Oberschenkel.

Nachdem die Teilnehmer den Trimm-dich-Pfad absolviert haben, freuen sie sich auf erfrischende Walderdbeeren, die sie am Wegesrand pflücken.



Waldspaziergang Übungen

2 Bewegungsreaktion „Zapfenweitergabe“

Die Teilnehmer geben Tannenzapfen (oder Kastanien) in der Runde weiter.

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

Der Schwierigkeitsgrad kann je nach Leistungsniveau der Teilnehmer 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?

- Körperwahrnehmung
- Koordination
- Erinnerungsvermögen (Einstimmung auf das Thema)
- 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.

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

Weiterführende Vorschläge:

Vorschläge der Teilnehmer können in die Bewegungsimprovisation eingebaut werden.

B Einstimmung

1 KEIN – OHNE

Übungsanleitung:

Bei dieser Assoziationsübung sollen zu einem vorgegebenen Wort passende Wörter gefunden werden, die eng mit diesem verbunden sind, z.B. KEINE Rose – OHNE Dornen, Grün, Stängel, ...

Die Übung kann mündlich im Plenum oder schriftlich am Flipchart durchgeführt werden. Anhand des Arbeitsblattes kann nach der Gruppenstunde jeder im eigenen Tempo Lösungen finden.

→ **M** **Kopiervorlage** s. Seite 14

Lösungsvorschläge:

- | | | |
|----------------------------|---|--|
| 1. KEIN Wald | – | OHNE _____ (z.B. Baum, Grün, Tiere, Gehölz, ...) |
| 2. KEIN Fliegenpilz | – | OHNE _____ (z.B. Rot, weiße Tupfen, Kappe, Gift, ...) |
| 3. KEINE Tanne | – | OHNE _____ (z.B. Nadeln, Zapfen, Stamm, Zweige, ...) |
| 4. KEINE Brombeere | – | OHNE _____ (z.B. Violett, Strauch, Stechen, ...) |