

## 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: Gesund und munter (18 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)



# Gesund und munter



Da viele Teilnehmer im höheren Lebensalter schon chronische Beschwerden haben, sollte dieses Thema gut an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst werden, d.h. es geht eher um „Wohlbefinden“ als um Maßnahmen zum Abwenden von Krankheiten.



## Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	<b>1 Bewegungsimprovisation „Tanz der Luftballons“</b>	Luftballons in verschiedenen Farben	3	
	<b>2 Bewegungsimprovisation „Bunte Tücher“</b>	CD-Player, CD mit Walzermelodien, bunte Chiffontücher	3	
B Einstimmung	<b>1 Themenwort</b> Begriffe zum Thema „Gesundheit“ sammeln	<b>Kopiervorlage</b> , evtl. Flipchart	4	11
	<b>2 Was tut Ihnen gut?</b> Beliebte Tätigkeiten markieren	<b>Kopiervorlage</b>	5	12
	<b>3 Biografisches Gespräch</b> Strategien und Hausmittel für das eigene Wohlbefinden		5	
C Hauptteil	<b>1 Riechen und schmecken</b> Geruchs- und Geschmacks-wahrnehmung trainieren	Geschmacks- und/oder Geruchsproben	6	
	<b>2 Buchstabenmix</b> Buchstabenquadrate ordnen	<b>Kopiervorlage</b>	7	13
	<b>3 Bildspiel</b> Bewusstmachen von gesundheitsfördernden Elementen	<b>Bildkarten</b>	7	14, 15
	<b>4 Entspannung</b> Vorlesegeschichte		8	
	<b>5 Was gehört zusammen?</b> Gesundheitsfördernde Strategien und Wirkungen einander zuordnen	<b>Kopiervorlage</b>	8	16
D Ausklang	<b>1 Lückentext</b>	<b>Kopiervorlage</b>	9	17
	<b>2 Lied</b> Wahre Freundschaft	<b>Textvorlage</b>	10	18
<b>Wissenswertes</b>	Definitionen von „Gesundheit“		10	



# A Bewegung

## Übungsanleitungen:

Die Teilnehmer machen die Bewegungen mit, soweit es ihre körperliche Konstitution erlaubt.

## 1 Bewegungsimprovisation „Tanz der Luftballons“

Die Teilnehmer sitzen in der Tischrunde. Für alle sind Luftballons in verschiedenen Farben aufgeblasen. Jeder Teilnehmer sucht sich einen Luftballon aus. Die Aufgabe besteht darin, den eigenen Luftballon abwechselnd mit den Fingerspitzen und den Handflächen der rechten und der linken Hand in die Höhe zu bewegen.

### 1. Runde:

→ Die Teilnehmer versuchen, den Ballon mit allen Fingern der rechten und der linken Hand abwechselnd zu bewegen.

### 2. Runde:

→ Die Teilnehmer versuchen, ihren Luftballon gleichzeitig mit allen Fingern der rechten, anschließend mit allen Fingern der linken Hand in der Luft zu halten.

### 3. Jonglier-Runde:

→ Die Teilnehmer berühren ihren Luftballon von unten abwechselnd mit der rechten und der linken Handfläche und lassen ihn von einer Seite zur anderen fliegen.

### 4. Abschlussrunde:

→ Ein oder zwei Luftballons werden von allen Teilnehmern abwechselnd mit der flachen Hand bewegt. Die Ballons sollten über dem Tisch bleiben und sanft berührt werden. Wenn noch Zeit ist, kann ein weiterer Ballon hinzukommen.

## Was wird trainiert?

- Reaktionsvermögen
- Koordination
- Konzentration

## Alltagstransfer:

Bewegung unterstützt kognitive Leistungen.

## Weiterführende Vorschläge:

Je zwei Teilnehmer sitzen sich gegenüber, halten ein Tuch mit beiden Händen und versuchen, durch Anheben des Tuchs einen Luftballon hin- und herzurollen.

## 2 Bewegungsimprovisation „Bunte Tücher“

Die Teilnehmer sitzen in der Tischrunde. Bunte Chiffontücher liegen auf dem Tisch, ein CD-Player und eine CD mit beliebigen Walzermelodien sind vorbereitet. Jeder Teilnehmer wählt ein Tuch aus und sagt, an welche Blume ihn diese Farbe besonders erinnert. Nun wird die Walzermusik angestellt.