

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: 15
Titel: Lachen ist gesund (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



Lachen ist gesund





Lachen ist gesund

Übersicht

Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Tanz der Luftballons	Luftballons, ca. 40 cm lange Halteschnüre, evtl. CD	3	
	2 Wanzenlied	Textvorlage	3	20
B Einstimmung	1 Themenwort Begriffe zum Thema „Lachen/Lustig sein“ sammeln	Kopiervorlage	4	11
	2 Zitate Zitate lesen und diskutieren	Textvorlage	5	12
	3 Biografisches Gespräch Erinnerungen an lustige Begebenheiten		5	
C Hauptteil	1 Chaos ordnen Begriffe und Bilder kategorisieren	Kopiervorlage	6	13
	2 Wörter im Wort Wörter zerlegen	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	6	14
	3 Wahr oder falsch? Entscheidungsübung	Kopiervorlage	7	15
	4 Konzentrationsübung Zahlen und Buchstaben ordnen	Kopiervorlage	7	16
	5 Wörter sammeln Wörter mit gegebenem Anfang bzw. Ende	Kopiervorlage	8	17
D Ausklang	1 Gedichte Gedichte lesen und Buchstaben ergänzen	Textvorlage	8	18
	2 Lebensweisheit Ordnungsübung	Kopiervorlage	9	19
	3 Scherzlieder Auf der Mauer/ Ein Hund kam in die Küche	Textvorlage	9	20
Wissenswertes	Ist Lachen gesund?		10	



A Bewegung

1 Tanz der Luftballons

Übungsanleitung: (Bewegung im Sitzen!)

Die Teilnehmer sitzen im Sesselkreis ohne Tische (mit Tischen fällt die Fußbewegung weg). Jeder bekommt einen Luftballon mit einer ca. 40 cm langen Halteschnur (nicht zu dünn, gut eignet sich z.B. ein Geschenkband). Die Bewegungen können auch zu Musik ausgeführt werden, z.B. zum Schlager „Kauf dir einen bunten Luftballon“.

Bewegungsvorschlag 1:

→ Die Teilnehmer halten den **Ballon** an der Schnur in der rechten **Hand** und **bewegen ihn vor dem Körper** von rechts nach links (ca. zehnmal). Danach wechselt der Ballon in die linke Hand und wird von links nach rechts bewegt.

Bewegungsvorschlag 2 (im Wechsel mit Bewegungsvorschlag 1):

→ Die Teilnehmer führen den **Ballon** an der Schnur **zum rechten Fuß** und versuchen, den Ballon mit dem Fuß oder dem Knie **in die Höhe** zu bringen (dreimal wiederholen). Dann wird das Bein gewechselt.

Bewegungsvorschlag 3:

→ Die Teilnehmer halten den **Ballon** an der Schnur und bringen ihn mit der anderen **Hand** (flache Hand oder Faust) **in die Höhe** (ca. fünfmal). Danach wird die Hand gewechselt.

Was wird trainiert?

- Wahrnehmung
- Konzentration
- Koordination

Alltagstransfer:

Die Rechts-links-Koordination spielt bei der Orientierung im Raum eine wichtige Rolle.

Weiterführende Vorschläge:

Gemeinsam werden andere Bewegungen mit dem Luftballon gestaltet (z.B. Ballon über dem Kopf kreisen lassen; im Musikrhythmus dem Nachbarn weiterreichen etc.).

2 Wanzenlied

Übungsanleitung: (Bewegung im Sitzen!)

Die Teilnehmer bestimmen Tempo und Länge der Übung, ein oder zwei Strophen können bereits ausreichen. Die Teilnehmer können die Textvorlage von Übung D2 verwenden.

Die Teilnehmer singen gemeinsam das Lied „Auf der Mauer“ und marschieren dazu mit den **Füßen im Takt**. Das Lied wird mehrfach gesungen; dabei wird bei jeder Wiederholung ein Buchstabe von „Wanze“ weggelassen und ein- oder zweimal **geklatscht**, je nachdem, wie kurz das Wort bereits ist.



Lachen ist gesund

Übungen

**Auf der Mauer, auf der Lauer sitzt 'ne kleine Wanze.
Auf der Mauer, auf der Lauer sitzt 'ne kleine Wanze.
Seht euch mal die Wanze an, wie die Wanze tanzen kann.
Auf der Mauer, auf der Lauer sitzt 'ne kleine Wanze.**

Gehbehinderte Teilnehmer können klatschen und beim Signalwort z.B. mit den Fäusten auf den Tisch klopfen (einmal rechte, einmal linke Faust).

→ **M** Textvorlage s. Seite 20

Was wird trainiert?

- Rhythmusgefühl
- Reaktion
- Konzentration

Alltagstransfer:

Die Konzentration auf mehrere gleichzeitige Tätigkeiten (Zuhören, Singen, Motorik, Reaktion auf einen Signalreiz) ist in vielen Alltagssituationen wichtig.

Weiterführende Vorschläge:

Das Lied wird mit Rhythmusinstrumenten begleitet.

B Einstimmung

1 Themenwort

Übungsanleitung:

Die Teilnehmer sammeln Begriffe zu den gegebenen Anfangsbuchstaben. Anschließend assoziieren sie frei, was ihnen zum Thema „Lachen/Lustig“ einfällt.

Außerdem wird überlegt, auf welche Weise man lachen kann (z.B. laut, hämisch etc.).

Die Trainerin kann mit Umschreibungen beim Abrufen helfen.

→ **M** Kopiervorlage s. Seite 11

Lösungsvorschläge:

1. **L:** launig, lustig, Limerick (englische Verse), ...

A: Anekdote, Aprilscherz, albern, ...

C: Clown, Comedy, Cartoon, Comic, ...

H: Humor, Heiterkeit, ...

E: Erinnerung, erheitern, ...

N: Narr, närrisch Narretei, ...

2. Witz, Ironie, Parodie, Spott, Sarkasmus, Kabarett, Komödie, Karikatur, Fasching, ...

3. laut, hell, heiser, schadenfroh, hämisch, kichern, lauthals, ...

Was wird trainiert?

- Wortflüssigkeit in einem semantischen Feld
- Abrufen von Inhalten aus dem Langzeitgedächtnis