

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: 16
Titel: Das Gartenjahr (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



Das Gartenjahr





Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Bewegungsimprovisation „Frühling und Sommer“		3	
	2 Bewegungsimprovisation „Herbst und Winter“		4	
B Einstimmung	1 Begriffe sammeln Gartenblumen, Früchte und Bäume	Kopiervorlage	5	11
	2 Kurzrätsel Begriffe anhand von vier Schlagwörtern erraten	Kopiervorlage	5	12
	3 Biografisches Gespräch Erinnerungen an eigene Gärten		6	
C Hauptteil	1 Bildspiel Bilder nach Jahreszeiten ordnen	Bildkarten	6	13, 14
	2 Ausreißer gesucht Welcher Begriff passt nicht in die Gruppe?	Kopiervorlage	7	15
	3 Was gehört zusammen? Wortteile verbinden	Kopiervorlage	7	16
	4 Entspannung Vorlesegeschichte		8	
	5 Buchstabenchaos Buchstabenquadrate ordnen	Kopiervorlage	9	17
	6 Konzentrationsübung Blumenpaare finden	Kopiervorlage	9	18
D Ausklang	1 Gedichte Der alte Gärtner Den Gärtnern	Textvorlage	10	19
Wissenswertes	Der Garten		10	



A Bewegung

Übungsanleitungen: Die Teilnehmer sitzen im Stuhlkreis.

Wichtig: Die Ausführung der Bewegungen hängt von der Mobilität der Teilnehmer ab, niemand sollte sich überfordern.

1 Bewegungsimprovisation „Frühling und Sommer“

Im Garten gibt es immer viel zu tun. Im Frühjahr wird gepflanzt, im Sommer wird geerntet und abends sitzt man auf der Bank.

1. Frühjahr:

Wir säen eine Wiese ein.

→ Die Teilnehmer winkeln den rechten Arm an, schließen die Hand zur lockeren Faust, strecken den Arm im Bogen nach außen, öffnen die Faust und winkeln den Arm wieder an. Dann wird gegengleich geübt.

Diese Übung mehrfach wiederholen.

Anschließend treten wir den Samen fest und „stupfen“ die Zwiebeln.

→ Die Teilnehmer gehen langsam auf der Stelle und stellen jeden Fuß bewusst ab. Die „Zwiebel“ mit den Fingern der rechten Hand fassen, den Arm vorstrecken und in regelmäßigen Abständen auf- und abbewegen. Anschließend die Übung mit der linken Hand wiederholen.

2. Sommer:

Johannisbeerenernte: Die Trauben werden vom Busch gelöst.

→ Die Teilnehmer führen abwechselnd rechts und links den Pinzettengriff durch (Daumen gegen Zeige- und Mittelfinger pressen). Der „Traubenstängel“ wird mit der linken Hand gehalten (Zeigefinger auf den Daumen pressen) und mit der rechten Hand werden die Trauben „abgestreift“ (rechten Arm anwinkeln, Handfläche nach oben, mit den Fingern ein Körbchen formen und den Arm auf- und abbewegen; danach gegengleich üben).

Jetzt ruhen wir uns auf der Gartenbank aus.

→ Die Teilnehmer lehnen den Oberkörper zurück und strecken die Beine aus.

Was wird trainiert?

- Koordination
- Umsetzen von Anweisungen
- Konzentration

Alltagstransfer:

Die beidseitigen Bewegungen fördern die Koordination der zwei Gehirnhälften und bereiten auf geistige Leistungen vor.

Weiterführende Vorschläge:

Welche Gartenarbeiten werden noch im Frühling bzw. im Sommer erledigt?



2 Bewegungsimprovisation „Herbst und Winter“

Im Herbst ernten wir das Wurzelgemüse und schneiden die Hecke. Für den Winter bauen wir ein Vogelhäuschen.

1. Herbst:

Die Möhren (Karotten, Gelbe Rüben) sind unter ihrem grünen Schopf dick und erntereif.

→ Die Teilnehmer stellen die Füße hüftbreit auf, beugen sich ein wenig vor, strecken den rechten Arm zwischen den Knien nach unten und schließen die Hand zur Faust. Sie richten sich wieder auf, ziehen den Arm nach oben und „legen die Karotte in den Korb“, indem sie die Faust öffnen. Anschließend wird die Übung gegengleich mit links geübt.

Diese Übung mehrfach wiederholen.

→ Variation ohne Vorbeugen:
Rechte und linke Hand zur lockeren Faust ballen, die Armbewegung abwechselnd ausführen, aber nur durch leichtes Anheben der Arme.

Die Hecken müssen noch einmal geschnitten werden.

→ Die Teilnehmer sitzen aufrecht, heben beide Arme, führen die Fäuste zusammen und öffnen die Arme wieder, so weit es geht.

Diese Übung mehrfach wiederholen. Dann die Arme auf den Knien ablegen und entspannen.

2. Winter:

Wir bauen ein Vogelhäuschen: Ein Brett dient als Grundplatte.

→ Die Teilnehmer malen mit dem rechten Zeigefinger ein Rechteck auf die Oberschenkel. Dann setzen sie die Kanten beider Hände mit gestreckten Fingern auf die Ränder der gedachten Bodenplatte, heben die Hände hoch (Seitenteile) und führen die Handflächen schräg zueinander (Dach). Die Daumen kreuzen sich.

Den Übungsablauf mehrfach wiederholen.

Noch eine Handvoll Körner hinein, dann kann der erste Schnee kommen!

Was wird trainiert?

- Koordination
- Abrufen von automatisierten Bewegungen
- Konzentration

Alltagstransfer:

Bewegung versorgt das Gehirn mit frischem Sauerstoff und erleichtert die nachfolgenden geistigen Leistungen.

Weiterführende Vorschläge:

Welche weiteren Arbeiten sind im Herbst und Winter im Garten zu erledigen?