

## 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: 21  
Titel: In den Bergen (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)





# In den Bergen





In den Bergen  
Übersicht

## Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
<b>A</b> Bewegung	<b>1 Bewegungsimprovisation „Bergvagabunden“</b>	<b>Textvorlage</b> , evtl. CD	3	11
<b>B</b> Einstimmung	<b>1 Rucksack packen</b> Wanderutensilien einpacken	evtl. Rucksack und Inhalt	3	
	<b>2 Unleserliches</b> Konzentrationsübung	<b>Kopiervorlage</b>	4	12
	<b>3 Zusammengesetzte Wörter</b> Wortfindungsübung	<b>Kopiervorlage</b>	4	13
	<b>4 Biografisches Gespräch</b> Rund ums Wandern und Bergsteigen		5	
<b>C</b> Hauptteil	<b>1 Berg-Trio</b> Konzentrations- und Wahrnehmungsübung	<b>Kopiervorlage</b>	6	14
	<b>2 Schau genau</b> Bergbild betrachten und beschreiben	<b>Kopiervorlage</b>	7	15
	<b>3 Entspannung auf der Alm</b> Entspannungsübung		7	
	<b>4 Wortgerüst</b> Mittelteil von Wörtern ergänzen	<b>Kopiervorlage</b>	8	16
	<b>5 Berge in drei Ländern</b> Berge den Ländern zuordnen	<b>Kopiervorlage</b>	8	17
<b>D</b> Ausklang	<b>1 Rätsel</b> Umschreibungen führen zu zusammengesetzten Begriffen	<b>Kopiervorlage</b>	9	17
	<b>2 Lied</b> Bergvagabunden	<b>Textvorlage</b> , evtl. CD	9	11
<b>Wissenswertes</b>	Gebirge, Alm		10	



# A Bewegung

## 1 Bewegungsimprovisation „Bergvagabunden“

### Übungsanleitung:

Die Teilnehmer machen so weit mit, wie es ihre Mobilität und Konzentration erlauben. Zum Lied „Bergvagabunden“ werden folgende Bewegungen ausgeführt.

#### A Bewegungen während der Strophen:

→ Die Teilnehmer machen im Sitzen „Wanderbewegungen“ mit den Füßen und halten die Arme angewinkelt.

#### B Bewegungen während des Refrains:

„Herrliche Berge, sonnige Höhen“

→ Die Teilnehmer strecken beide Arme nach oben.

„Bergvagabunden sind wir“

→ Die Teilnehmer stemmen die Hände in die Hüften.

Die Abfolge der Bewegungen (erst A, dann B) wird in jeder Strophe wiederholt. Nach der letzten Strophe winken die Teilnehmer statt der Bewegungen von B zum Abschied einmal mit der rechten, dann mit der linken Hand.

→ **M** Textvorlage s. Seite 11

### Was wird trainiert?

- Konzentration
- Rhythmusgefühl

### Alltagstransfer:

Die Bewegung mit Musik aktiviert, muntert auf und bereitet auf geistige Leistungen vor.

### Weiterführende Vorschläge:

Kennen Sie noch weitere Wanderlieder?

(Die CD mit dem Lied ist auch im Olzog-Verlag erhältlich: Medienpaket „Musik, Bewegung und Sinnesarbeit“.)

# B Einstimmung

## 1 Rucksack packen

### Übungsanleitung:

Um in das Thema hineinzufinden, wird gemeinsam ein Rucksack gepackt. Dies kann nur in der Fantasie oder mit echten Utensilien erfolgen. Die Gegenstände können auch zum Merken verwendet werden. Es kann durchaus ein echtes Picknick vorbereitet und verzehrt werden, je nachdem welchen Imbiss die Teilnehmer gewohnt waren.

### Lösungsvorschläge:

Vorschläge für den Rucksackinhalt: Taschenmesser, Getränk, Regenjacke, Verbandzeug, ...