

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: 22
Titel: Auf der Lichtung (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.

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](#).

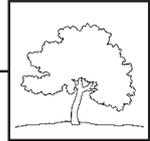
Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

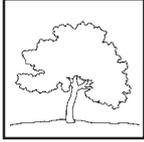
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

www.edidact.de | www.mgo-fachverlage.de



Auf der Lichtung





Auf der Lichtung
Übersicht

Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Bewegungsimprovisation Auf der Lichtung		3	
B Einstimmung	1 Begriffe sammeln Begriffe zu bestimmten Themengebieten finden	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	4	11
	2 Wortfragmente Wortbildungsübung	Flipchart	4	
	3 Biografisches Gespräch Erlebnisse im Wald		5	
C Hauptteil	1 Wahrnehmen – Ordnen – Merken Bildinhalte erkennen, benennen und kategorisieren	Bildkarten	6	12, 13
	2 Schüttelanagramm Buchstaben ordnen	Kopiervorlage	7	14
	3 Wortanfänge suchen Wortfragmente vervollständigen	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	7	15
	4 Buchstabenviereck Konzentrationsübung	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	8	16
D Ausklang	1 Redewendungen und Sprichwörter Satzanfänge ergänzen	Kopiervorlage	9	17
	2 Lied Im Grünen im Walde	Textvorlage , evtl. Flipchart	10	18



A Bewegung

1 Bewegungsimprovisation „Auf der Lichtung“

Übungsanleitungen:

Die Bewegungen werden im Sitzen ausgeführt. Sie sind als Anregung zu verstehen. Der Übungsumfang wird je nach Leistungsniveau der Teilnehmer ausgewählt.

Wir **gehen** einen moosigen Waldweg entlang.

→ Die Teilnehmer machen mit den Beinen Gehbewegungen.

Ab und zu gibt es eine Baumwurzel, die sich etwas aus dem Boden erhebt. Wir **steigen** vorsichtig **darüber**.

→ Die Teilnehmer heben die Beine bei den Gehbewegungen so hoch wie möglich.

Wir **schieben** Äste, die tief von den Bäumen hängen, zuerst mit der linken Hand, dann mit der rechten Hand von uns **weg**.

→ Die Teilnehmer beschreiben mit den Armen abwechselnd Halbkreise von vorne nach außen.

Endlich lichtet sich das Dickicht und wir haben Sicht auf eine wunderschöne Waldlichtung. Was es da alles zu **sehen** gibt.

→ Die Teilnehmer berichten, was man alles sehen könnte.

Wir **sehen** uns ausgiebig auf der Lichtung **um**.

→ Die Teilnehmer schauen geradeaus, dann legen sie den Kopf etwas in den Nacken und blicken nach oben. Daraufhin drehen die Teilnehmer den Kopf erst nach rechts, anschließend nach links und zum Schluss nach unten (dazu beugen sie den Oberkörper evtl. etwas). Zu allen Kopfbewegungen können die Teilnehmer begleitend abwechselnd mit der linken und mit der rechten Hand in die entsprechende Richtung zeigen.

Auf der Lichtung steht eine Bank. Wir **setzen** uns, **strecken** uns und **spüren**, wie es unseren Füßen geht.

→ Die Teilnehmer gähnen und strecken sich. Dann drücken sie abwechselnd Fersen und Fußspitzen auf den Boden.

Wir **genießen** die Ruhe und die schöne Aussicht, bevor wir uns wieder auf den Rückweg machen.

→ Die Teilnehmer lächeln entspannt.

Was wird trainiert?

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

Alltagstransfer:

Die Aktivierung des Körpers führt zur Verbesserung der Gehirnaktivität und bereitet optimal auf das nachfolgende Gedächtnistraining vor.

Weiterführende Vorschläge:

Die Vorschläge der Teilnehmer können in die Bewegungsimprovisation eingebaut werden.