

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: 29
Titel: Rund ums Rad (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](#).

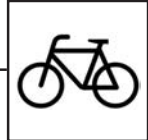
Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[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



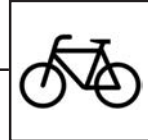
Rund ums Rad





Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Bewegungsgeschichte Fahrradausflug		3	
B Einstimmung	1 Wortfindungsübung Begriffe sammeln	evtl. Flipchart	4	
	2 Wörtersuche Zusammengesetzte Wörter	Kopiervorlage, evtl. Flipchart	4	11
	3 Biografisches Gespräch Fahrraderinnerungen		5	
C Hauptteil	1 Merkübung Bildkarten benennen und merken	Bildkarten	5	12, 13
	2 Schüttelanagramm Buchstabendurcheinander	Kopiervorlage	6	14
	3 Rätsel Welche Begriffe werden umschrieben?	Kopiervorlage	7	15
	4 Konzentrationsübung Versteckte Wörter finden	Kopiervorlage	7	16
D Ausklang	1 Gedicht Lückentext ergänzen	Kopiervorlage	8	17
	2 Zitate Fehlende Selbstlaute ergänzen	Kopiervorlage	9	18



A Bewegung

1 Bewegungsgeschichte „Fahrradausflug“

Übungsanleitungen:

Die Bewegung wird im Sitzen ausgeführt. Die Bewegungsteile müssen an die Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst werden. Die einzelnen Bewegungen sollen nur so weit ausgeführt werden, wie sie den Teilnehmern gut tun.

Wir sperren das Schloss des Fahrrads auf.
→ *Das Handgelenk drehen.*

Danach befestigen wir das Schloss unter dem Fahrradsattel.
→ *Mit den Händen vor der Brust einen Kreis beschreiben.*

Wir steigen auf das Fahrrad und fahren los.
→ *Auf der Stelle gehen oder jeweils ein Bein rhythmisch auf und ab bewegen – wie beim Treten in die Pedale. Dabei die Arme nach vorne strecken (als würde man den Fahrradlenker festhalten).*

Nach einer Weile biegen wir nach links ab.
→ *Handzeichen geben: Den linken Arm zur Seite strecken.*

Anschließend biegen wir nach rechts ab.
→ *Jetzt den rechten Arm zur Seite strecken (Beine dabei weiterbewegen).*

Zuletzt kommt ein Hügel, den wir hinunterfahren und dabei bremsen.
→ *Handbremse betätigen: Die Hände öffnen und wieder zur Faust schließen.*

Unten angekommen steigen wir ab und öffnen das Schloss.
→ *Das Handgelenk drehen.*

Zur Sicherheit sperren wir das Fahrrad an einer Straßenlaterne ab.
→ *Mit den Händen vor der Brust einen Kreis beschreiben.*

Was wird trainiert?

- Einstimmung auf das Thema
- Durchblutungsanregung, Aktivierung
- Merken der Bewegungsanweisung (Kurzzeitgedächtnis)

Alltagstransfer:

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

Weiterführende Vorschläge:

Die Geschichte kann natürlich auch mithilfe der Teilnehmer ausgebaut werden. Die Teilnehmer sagen, ob links oder rechts abgebogen werden soll.