

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: 30
Titel: Wanderurlaub (16 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



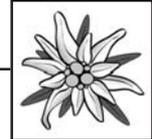
Wanderurlaub





Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Bewegungsgeschichte Wandern und Bergsteigen		3	
B Einstimmung	1 Begriffesammlung Am Berg	Flipchart, Kopiervorlage	3	10
	2 Biografisches Gespräch Zum Thema „Wandern“		4	
	3 Lied Im Frühtau zu Berge		5	
C Hauptteil	1 Merkübung Wortkarten merken	Wortkarten	5	11
	2 Wortfindungsübung Wortteile ordnen	Kopiervorlage	6	12
	3 Anagramm GIPFELKREUZ	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	7	13
	4 Konzentrationsübung Buchstabenquadrat	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	7	14
D Ausklang	1 Sprichworthinweise Hinweisrätsel	Kopiervorlage	8	15
	2 Gedicht Fehlende Selbstlaute ergänzen	Kopiervorlage	9	16



A Bewegung

1 Bewegungsgeschichte

Übungsanleitung:

Die Übung wird im Sitzen durchgeführt. Die Bewegungen sollen den Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst sein und nur so weit ausgeführt werden, wie sie ihnen guttun.

Wir gehen vom Tal aus los.

→ *Gehbewegungen mit den Füßen machen.*

Es wird steiler und wir nehmen einen Stock zur Hand.

→ *Zu den Fußbewegungen mit den Armen vor und zurück schwingen.*

Wir stoßen auf loses Geröll.

→ *Die Arme seitlich vom Körper wegstrecken, als wollte man das Gleichgewicht halten.*

Nun kommen wir zu Stufen im Fels.

→ *Die Füße höher heben.*

Jetzt stehen wir vor einer Felswand.

→ *Die Arme über den Kopf strecken und Kletterbewegungen machen (in die Luft greifen).*

Zuletzt greifen wir die Kante und ziehen uns nach oben und genießen die Aussicht.

→ *Den Kopf nach oben recken, danach die Augen mit der Hand abschirmen und zuerst nach links und dann nach rechts sehen.*

Was wird trainiert?

- allgemeine Aktivierung
- Reaktionsfähigkeit
- Einstimmung auf das Thema

Alltagstransfer:

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

Weiterführende Vorschläge:

Den Teilnehmern können biografische Fragen gestellt werden. Auf welchen Bergen waren Sie bereits (s. Übung C2)?

B Einstimmung

1 Begriffesammlung

Übungsanleitung:

Die Teilnehmer sammeln Begriffe zu folgenden Fragestellungen am Flipchart:

1. Welche Berge und Gebirge kennen Sie?
2. Was braucht man alles fürs Bergsteigen oder einen Wanderausflug?