

## 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: 37

Titel: Alles auf eine Karte (25 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](#).

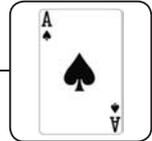
### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

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

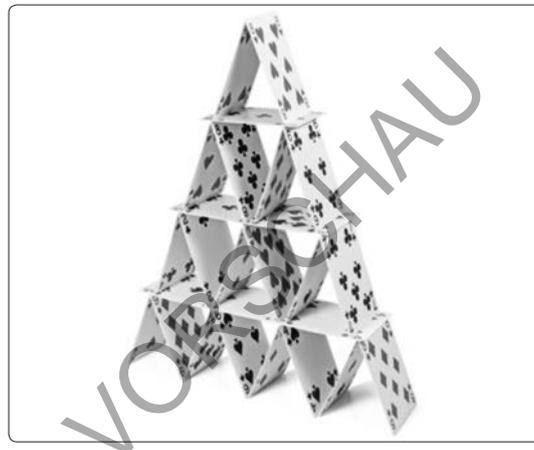
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ 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)



## ALLES AUF EINE KARTE



| Phase                | Übung  | Benötigte Materialien                     | Anleitung auf Seite | Material auf Seite |
|----------------------|--|---|---------------------|--------------------|
| <b>A Bewegung</b>    | <b>1 Bewegungsanregung</b><br>mit Spielkarten  | Spielkartendeck                           | 2                   |                    |
| <b>B Einstimmung</b> | <b>1 Begriffesammlung</b><br>Wörter mit -KARTEN-                                       | Flipchart,<br><b>Kopiervorlage</b>        | 3                   | 12                 |
|                      | <b>2 Biografisches Gespräch</b><br>Thema „Karten“                                      |   | 3                   |                    |
|                      | <b>3 Ordnen</b><br>Ausreißer   | <b>Kopiervorlage</b>                      | 4                   | 13                 |
| <b>C Hauptteil</b>   | <b>1 Anagramm</b><br>Wortneubildungen  | <b>Kopiervorlage</b> ,<br>evtl. Flipchart | 5                   | 14                 |
|                      | <b>2 Wahrnehmen – Merken – Zuordnen</b><br>Wahrnehmen, Merken und Zuordnen von Bildern | <b>Bildkarten</b>                         | 6                   | 15                 |
|                      | <b>➤ Schüttelanagramme</b><br>Wortkarten   | <b>Kopiervorlage</b>                      | 6                   | 16                 |
|                      | <b>3 Brückenwörter</b><br>mit -KARTE-  | <b>Kopiervorlage</b>                      | 7                   | 17                 |
|                      | <b>4 Wortfindung</b><br>Buchstabengerüst   | <b>Kopiervorlage</b> ,<br>evtl. Flipchart | 8                   | 18                 |
|                      | <b>5 Räumliche Orientierung</b><br>Merken eines Stadtplans                             | <b>Kopiervorlagen</b>                     | 8                   | 19, 20, 21         |
| <b>D Ausklang</b>    | <b>1 Sprichwörter</b><br>Finden von Fehlern  | <b>Kopiervorlage</b>                      | 9                   | 22                 |
|                      | <b>2 Gedicht</b><br>Ergänzen eines Lückentextes  | <b>Kopiervorlage</b>                      | 10                  | 23                 |
| <b>Wissenswertes</b> | Karten im Sport  |   | 11                  |                    |



## A Bewegung

### 1 Bewegungsanregung

#### Übungsanleitung:

Die Bewegungen erfolgen im Sitzen. Es ist wichtig, die Bewegungsteile an die Möglichkeiten der Teilnehmer anzupassen. Der Trainer benötigt ein Spielkartendeck.

**Für Herz, Karo, Pik und Kreuz werden mit den Teilnehmern bestimmte Bewegungen vereinbart, z.B.:**

- Herz: *Die linke Hand zur rechten Schulter führen.*  
 Karo: *Mit beiden Händen ein Dach über dem Kopf bilden.*  
 Pik: *Mit beiden Händen auf den Tisch oder die Knie klatschen.*  
 Kreuz: *Die Handflächen aneinanderdrücken und ein Kreuz in die Luft malen.*

**Für bestimmte Karten wie König, Dame und Bube werden Bewegungen festgelegt, z.B.:**

- König: *Mit dem Kopf würdevoll nicken, das Kinn dabei fast auf die Brust legen.*  
 Dame: *Mit der rechten Hand winken.*  
 Bube: *Die Beine im Sitzen abwechselnd anheben.*

#### Was wird trainiert?

- Einstimmung auf das Thema
- allgemeine Aktivierung (Durchblutungssteigerung)
- Motorik, Reaktionsvermögen
- Körperwahrnehmung

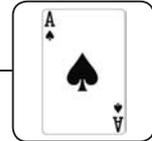
#### Alltagstransfer:

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

#### Weiterführende Vorschläge:

Ungeübte Teilnehmer: Es wird nur zwischen zwei Bewegungen unterschieden. Die Teilnehmer reagieren ausschließlich auf schwarze oder rote Karten mit der entsprechenden Bewegung.

Geübte Teilnehmer: Der Trainer erweitert die Bewegungsanregungen, indem die Teilnehmer nun die Spielfarbe (Herz, Pik, Karo oder Kreuz) und das Motiv miteinander kombinieren und beide Bewegungen ausführen (z.B. Herz-König: linke Hand zur rechten Schulter führen und das Kinn auf die Brust legen; Pik-Dame: mit einer Hand winken und mit der anderen Hand auf den Tisch klatschen).



## B Einstimmung

### 1 Begriffesammlung

#### Übungsanleitung:

Die Teilnehmer sammeln Begriffe zu vorgegebenen Themen. Die Übung wird im Plenum durchgeführt. Die Ergebnisse werden mündlich oder am Flipchart gesammelt. Auf der Kopiervorlage können die Teilnehmer später im eigenen Tempo ihre Lösungen zu Papier bringen:

1. Welche Karten kennen Sie?
2. Welche Wörter mit KARTEN- fallen Ihnen ein?

→ **M** Kopiervorlage s. Seite 12

#### Lösungsvorschläge:

1. Grußkarte, Spielkarte, Landkarte, Postkarte, EC-Karte, Visitenkarte, Speisekarte, Fahrkarte, Tarotkarte, Eintrittskarte, Straßenkarte, Rote/Gelbe Karte, Dauerkarte, SIM-Karte, Freikarte, Karteikarte, Kreditkarte, Ansichtskarte, Antwortkarte, Lebensmittelkarte, Lochkarte, Magnetkarte, Mitgliedskarte, Saisonkarte, Sammelkarte, Wahlkarte, Weinkarte, Weltkarte, Tanzkarte, ...
2. KARTEN-: Kartenausgabe, Kartendeck, Kartenlegen, Kartenstapel, Kartenhaus, Kartenspiel, Kartentrick, ...

#### Was wird trainiert?

- Abrufen aus dem Langzeitgedächtnis (Dekodierung)
- Wortfindung
- Denkflexibilität

#### Alltagstransfer:

Ein Thema wird von mehreren Standpunkten betrachtet. Es werden möglichst viele Antworten gesammelt.

#### Weiterführende Vorschläge:

Ungeübte Teilnehmer: Wenn die Antworten auf einen Flipchartbogen aufgeschrieben werden, erleichtert dies das weitere Assoziieren. Die Bildkarten (von Übung C2) können zudem als Unterstützung herangezogen werden, oder der Trainer bringt selbst verschiedene Karten von zu Hause mit.

Geübte Teilnehmer: Sie konstruieren aus einigen ausgesuchten Wörtern eine Geschichte (Merktechnik: Geschichtentechnik) oder überlegen, was sich mit Karten alles machen lässt (z.B. spielen, Kartenhaus bauen, als Untersetzer benutzen, als Ausgleich unter wackeligen Möbelstücken einsetzen, Wand tapezieren, Papierflieger basteln, wie Perlen zu Schmuck auffädeln, Geschenk einpacken).

### 2 Biografisches Gespräch

#### Übungsanleitung:

Die Teilnehmer nehmen zu biografischen oder anderen Fragen Stellung. Ein Reihumfragen sollte dabei vermieden werden. Die Teilnehmer erzählen aus ihrem Leben, aber nur so viel sie wollen. Wer nichts



## ALLES AUF EINE KARTE

### Übungen

berichten will, wird nicht zum Erzählen gedrängt. Die Biografiearbeit darf nicht in ein Ausfragen ausarten, echtes Interesse am Leben der Teilnehmer ist wichtig.

#### Biografische Fragen – Gesprächsanregungen:

- Spielen Sie gerne Karten? Wenn ja, welche Kartenspiele?
- Haben Sie beim Spielen schon einmal geschummelt?
- Haben Sie schon einmal alles auf eine Karte gesetzt?
- Mit wem und bei welcher Gelegenheit haben Sie gespielt?
- Haben Sie Erlebnisse, bei denen irgendeine Karte eine Rolle spielte?

#### Was wird trainiert?

- Formulierung, leichte Wortfindung
- Dekodierung, Erinnern (Langzeitgedächtnis)
- Zuhören
- Stärkung der Ich-Identität

#### Alltagstransfer:

Gegenseitiges Erzählen von früheren Begebenheiten oder Einstellungen wirkt sich positiv auf das Interesse an den anderen Teilnehmern aus und trägt zur Förderung der Sozialkontakte bei.

#### Weiterführende Vorschläge:

Diverse Karten (z.B. Spielkarten, Fahrkarten, Eintrittskarten, Wanderkarten, Glückwunschkarten) regen die Teilnehmer zum Erzählen an.

## 3 Ordnen

#### Übungsanleitung:

Den Teilnehmern werden vier Wörter angeboten. Jeweils ein Wort passt aus einem bestimmten Grund nicht zum Rest der Gruppe. In einem ersten Schritt soll ein Überbegriff gefunden und dann in einem zweiten Schritt die Begründung erläutert werden, warum ein Wort nicht dazugehört. Achtung: Es können von den Teilnehmern auch andere Einteilungen gefunden werden, die ebenso richtig sind! Die Anzahl und die Auswahl der Begriffe richten sich nach dem Leistungsniveau der Teilnehmer. Da für diese Übung auch das Erkennen von logischen Zusammenhängen notwendig ist, ist sie eher für geübte Teilnehmer geeignet.

→ **M** Kopiervorlage s. Seite 13

#### Lösungen:

1. Eichel (übrige Begriffe: französische Spielkarten)
2. Halma (übrige Begriffe: Kartenspiele)
3. Speisekarte (übrige Begriffe: Orientierung)
4. Spielkarte (übrige Begriffe: zum Schreiben)
5. Bankkarte (übrige Begriffe: Eintrittskarten)

#### Was wird trainiert?

- Ordnen, Kategorisieren
- Logik, Zusammenhänge finden