

## 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: 39  
Titel: Gemütlicher Winterabend (22 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)



## GEMÜTLICHER WINTERABEND



Phase	Übung	Benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
<b>A Bewegung</b>	<b>1 Bewegungsreaktion</b> Bilder weitergeben	Bildkarten	2	14-16
<b>B Einstimmung</b>	<b>1 Themenwort</b> WINTERABEND	Kopiervorlage	2	11
	<b>2 Biografisches Gespräch</b> Thema „Gemütlicher Winterabend“		3	
	<b>3 KEIN – OHNE</b> Begriffe assoziieren	Kopiervorlage, evtl. Flipchart	4	12
<b>C Hauptteil</b>	<b>1 Ausreißer</b> Welches Wort passt nicht?	Kopiervorlage	5	13
	<b>2 Wahrnehmen – Merken</b> Reihenfolgen bilden	Bildkarten	5	14–16
	<b>3 Wortpuzzle</b> Wortteile zusammensetzen	Kopiervorlage	6	17
	<b>4 Wortfragmente</b> Anfangs- und Endbuchstaben ergänzen	Kopiervorlage	7	18
	<b>5 Labyrinth</b> Welcher Ofen führt zu welchem Schornstein?	Kopiervorlage	8	19
<b>D Ausklang</b>	<b>1 Gedicht</b> Reimwörter ergänzen	Kopiervorlage	8	20
	<b>2 Lied</b> Selbstlaute ergänzen	Kopiervorlage	9	21



## A Bewegung

### 1 Bewegungsreaktion

#### Übungsanleitung:

Die Bewegungen erfolgen im Sitzen. Die Bewegungsteile werden an die Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst. Für die Bewegungsreaktion können die Bildkarten von Übung C2 verwendet werden.

→ **M** Bildkarten s. Seite 14 bis 16

Die Bilder von **zwei unterschiedlichen Alltagssituationen** (z.B. Kamin anzünden und Tee zubereiten) werden gemischt und ungeordnet an die Teilnehmer ausgegeben.

Alle Bilder rund um die Teezubereitung sollen von den Teilnehmern nun **im Uhrzeigersinn** weitergegeben werden. Alle Karten, die mit dem Feuermachen zu tun haben, werden **gegen den Uhrzeigersinn** weitergegeben.

#### Was wird trainiert?

- Einstimmung auf das Thema
- allgemeine Aktivierung (Durchblutungssteigerung)
- Denkfähigkeit

#### Alltagstransfer:

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

#### Weiterführende Vorschläge:

Ungeübte Teilnehmer: Anstelle der Bildkarten können Gegenstände (z.B. Teetasse, Teebeutel, ... bzw. Zeitungspapier, ein Stück Holz, ...) verwendet werden. Dies erleichtert die Unterscheidung der Situationen.

Geübte Teilnehmer erhalten zur Steigerung des Schwierigkeitsgrades jeweils zwei Wäscheklammern, mit deren Hilfe die Kärtchen weitergegeben werden sollen. Dadurch wird zusätzlich die Feinmotorik geschult.

## B Einstimmung

### 1 Themenwort

#### Übungsanleitung:

Die Teilnehmer suchen möglichst viele Begriffe, die mit den Buchstaben des Wortes WINTERABEND beginnen und, wenn möglich, auch zum Thema passen. Der Trainer kann dabei Bereiche vorgeben, zu denen die Teilnehmer Begriffe suchen sollen (z.B. Handarbeiten, Heizen, Essen und Trinken etc.).

→ **M** Kopiervorlage s. Seite 11

**Lösungsvorschläge:**

W: Wärme, Wollarbeiten, Wein, ...

I: Ideen umsetzen, Ingwertee, Instrumente, ...

N: Neuigkeiten austauschen, Näharbeiten, Nachbarn treffen, Nüsse, ...

T: Tee trinken, träumen, Tabak, tanzen, ...

E: Essen, Eierlikör, Einfälle, Eisblumen, ...

R: romantisch, Regen, Rätsel lösen, ...

A: Abendessen, Anekdoten, Adventszeit, ...

B: Bücher, Bäckerei, basteln, ...

D: Drinks, denken, Düfte, Decke, ...

**Was wird trainiert?**

- Abrufen aus dem Langzeitgedächtnis (Dekodierung)
- Wortfindung

**Alltagstransfer:**

Ein Thema wird von mehreren Standpunkten aus betrachtet. Es werden möglichst viele Antworten zu bestimmten Anfangsbuchstaben gesammelt.

**Weiterführende Vorschläge:**

Ungeübte Teilnehmer nennen alle Begriffe, die ihnen zum Thema „Winterabend“ einfallen, egal welchen Anfangsbuchstaben diese Wörter haben. Alternativ können Wörter gesucht werden, die mit dem entsprechenden Buchstaben beginnen, aber nicht unbedingt mit dem Thema „Winterabend“ zusammenhängen. Geübte Teilnehmer konstruieren aus einigen ausgesuchten Wörtern eine Geschichte (Merktechnik: Geschichtentechnik).

**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 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:**

- Wie wurden Winterabende in Ihrer Kindheit verbracht?
- Wurden Hausarbeiten oder Handarbeiten erledigt?
- Haben Sie an Winterabenden musiziert?
- Haben Sie viel gesungen oder ein Instrument gespielt?
- Haben Sie an Winterabenden Spiele gespielt? Wenn ja, welche (Kartenspiele, Brettspiele, ...)?
- Gab es in Ihrer Kindheit einen Kachelofen?
- Wer war für das Einheizen und Anzünden des Feuers verantwortlich?
- Wurde an langen Winterabenden gebastelt?
- Wurden Geschichten vorgelesen oder erzählt?
- Welche besonderen Gerichte und/oder Getränke gab es an Winterabenden?



## GEMÜTLICHER WINTERABEND

### Übungen

#### 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:

Zur Unterstützung und Gesprächsanregung kann das Gedicht von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben (s. Übung D1) verwendet und vorgelesen werden.

### 3 KEIN – OHNE

#### Übungsanleitung:

Bei dieser Assoziationsübung suchen die Teilnehmer zu einem vorgegebenen Begriff ein zweites Wort, das sehr oft gemeinsam vorkommt (z.B. KEIN Wind – OHNE Luftbewegung). Die Übung kann im Plenum mündlich oder am Flipchart durchgeführt werden.

→  **Kopiervorlage** s. Seite 12

#### Lösungsvorschläge:

KEIN Winterabend	– OHNE Schnee, Tee, Suppe, Gemütlichkeit, ...
KEIN Kamin	– OHNE Asche, Holz, Feuer, Schornstein, ...
KEIN Feuer	– OHNE Hitze, Wärme, Flamme, Sauerstoff, ...
KEIN Feuerholz	– OHNE Baum, Axt, Späne, ...
KEINE Hausmusik	– OHNE Instrumente, Melodie, Noten, ...
KEINE Ofenbank	– OHNE Kissen, Sitzfläche, Lehne, ...
KEINE Stube	– OHNE Tisch, Stühle, Herrgottswinkel, ...
KEINE Gemütlichkeit	– OHNE Wärme, Spaß, heimeliges Gefühl, ...
KEIN Feierabend	– OHNE Abendessen, Zeit, Gemütlichkeit, ...

#### Was wird trainiert?

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

#### Alltagstransfer:

Auch im Alltag ist es wichtig, Zusammenhänge zu erkennen.

#### Weiterführende Vorschläge:

Die Teilnehmer können weitere KEIN-OHNE-Beispiele finden.