

## 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: 42  
Titel: Auf der Alm (24 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)



## AUF DER ALM



Phase	Übung	Benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
<b>A Bewegung</b>	<b>1 Bewegungsreaktion</b> „Ein Arbeitstag auf der Alm“		2	
<b>B Einstimmung</b>	<b>1 Wortpaare</b> zugehörige Begriffe ergänzen	Kopiervorlage	3	12
	<b>2 Ausreißer</b> Welches Bild passt nicht?	Bildkarten	3	13–16
	<b>3 Biografisches Gespräch</b> Thema „Alm/Wandern“		4	
	<b>4 KEIN – OHNE</b> Begriffe assoziieren	Kopiervorlage, evtl. Flipchart	5	17
<b>C Hauptteil</b>	<b>1 Begriffesammlung</b> Wörter mit ALM, HÜTTE, WIESE finden	Kopiervorlage, evtl. Flipchart	6	18
	<b>2 Wahrnehmen – Ordnen – Merken</b> Kategorien bilden	Bildkarten	6	13–16
	<b>Wanderweg</b> sich eine Wegbeschreibung merken	Kopiervorlagen	7	19–20
	<b>3 Rätsel</b> Alpenblumen erraten	Kopiervorlage	8	21
	<b>4 Suchbrief</b> Wörter mit ALM im Text finden	Kopiervorlage	9	22
<b>D Ausklang</b>	<b>1 Lied</b> Selbstlaute ergänzen	Kopiervorlage	9	23
	<b>2 Endlostext</b> zügig und flüssig lesen	Kopiervorlage	10	24



## A Bewegung

### 1 Bewegungsreaktion

#### Übungsanleitung:

Die Bewegungen erfolgen im Sitzen. Es ist wichtig, die Bewegungsteile an die Möglichkeiten der Teilnehmer anzupassen.

#### Ein Arbeitstag auf der Alm

Wir stehen morgens auf und strecken uns erst einmal (vielleicht gähnen wir auch dazu).  
→ *Die Arme über den Kopf strecken.*

Die Katze miaut und wir sehen uns nach der Katze um.  
→ *Den Kopf einige Male nach links und nach rechts drehen.*

Dann gehen wir in den Stall, um die Kühe zu melken.  
→ *Mit den Händen rhythmisch eine ziehende Bewegung nach unten ausführen (abwechselnd mit der rechten und mit der linken Hand).*

Jetzt wird aus der Milch Butter gemacht: Zuerst leeren wir die Milch in ein Butterfass und danach wird die Butter gestampft.  
→ *Beide Arme auf und ab bewegen.*

Zuletzt wird noch das Heu gemäht.  
→ *Mit beiden Armen eine sichelförmige Bewegung vor dem Körper ausführen.*

Und das Heu wird natürlich auch zusammengereicht.  
→ *Die Arme vor dem Körper ausstrecken und wieder heranziehen.*

#### Was wird trainiert?

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

#### Alltagstransfer:

Bewegung aktiviert Körper und Gehirn und bereitet so optimal auf das nachfolgende Gedächtnistraining vor.

#### Weiterführende Vorschläge:

Die Teilnehmer können sich weitere Arbeiten und dazu passende Handbewegungen ausdenken, die zu einem Almbetrieb passen könnten.



## B Einstimmung

### 1 Wortpaare

#### Übungsanleitung:

Bei dieser Übung sollen die Teilnehmer Wortpaare ergänzen. Die Geschichte wird mündlich im Plenum oder schriftlich anhand der Kopiervorlage bearbeitet.

→ **M** **Kopiervorlage** s. Seite 12

#### Lösung:

Es war ein wunderschöner Morgen, als wir mit **Sack und Pack** **Stadt und Land** verließen, um über **Wald und Flur**, später dann **auf und ab** über **Stock und Stein**, über **Berg und Tal** zu einer Hütte zu wandern, auf der wir übernachten wollten. Ich folgte meinem Mann auf **Schritt und Tritt**, da ich ihm **Leib und Leben** anvertraue. Für mein Gefühl gingen wir **kreuz und quer** unserem Ziel entgegen. **Ab und zu** fragte ich ihn **frank und frei** allerhand Dinge über **Gott und die Welt**. Nach mehreren Stunden machten wir Rast und packten **Wasser und Wein** sowie **Salz und Pfeffer**, aber auch **Milch und Honig** aus und wir taten uns gütlich an **Speis und Trank**. Nach dem **Essen und Trinken** wanderten wir weiter. Als die Hütte nach zwei Stunden **weit und breit** nicht zu sehen war, wurde mir **angst und bange**. Mein Mann schwor mir auf **Ehre und Gewissen**, dass die Hütte **damals wie heute** hier stehen müsse. Das behauptete er **steif und fest**. Ohne **Rast und Ruh** wanderten wir weiter durch **Wind und Wetter**, das aufgezogen war. Zu guter Letzt erreichten wir aber doch noch bei **Nacht und Nebel** **fix und fertig** unser Ziel.

#### Was wird trainiert?

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

#### Alltagstransfer:

Ein schnelles Zugreifen auf gut abgespeicherte Inhalte im Langzeitgedächtnis hilft dabei, sich im Alltag besser zurechtzufinden.

#### Weiterführende Vorschläge:

Ungeübte Teilnehmer: Die beiden Begriffe eines Wortpaares (= farbige Textstellen) werden jeweils auf einzelne Karten geschrieben und dann einander zugeordnet.

Geübte Teilnehmer können noch weitere Wortpaare nennen oder die Geschichte weitererzählen und dabei möglichst viele Wortpaare einbauen.

### 2 Ausreißer

#### Übungsanleitung:

Die Bildkarten werden jeweils in Reihen zu vier Bildern vorgelegt. Die Teilnehmer suchen das Bild, das am wenigsten zu den anderen dreien passt. Achtung: Es können mehrere Lösungen möglich sein!

→ **M** **Bildkarten** s. Seite 13 bis 16



## AUF DER ALM

### Übungen

#### Lösungsvorschläge:

- Enzian, Edelweiß, Tulpe, Almrausch  
→ Tulpe: ist keine Alpenblume
- Heidelbeere, Johannisbeere, Walderdbeere, Preiselbeere  
→ Johannisbeere: wächst nicht im Wald, sondern im Garten
- Dackel, Murmeltier, Gämse, Adler → Dackel: ist ein Haus- und kein Alpentier  
→ Adler: ist ein Vogel
- Kuh, Ziege, Schaf, Katze  
→ Katze: ist ein Fleischfresser bzw. Jäger, wird nicht von Menschen gegessen
- Rasenmäher, Milchkanne, Butterfass, Rechen  
→ Rasenmäher: gibt es nicht auf hoch gelegenen Almen
- Käse, Speck, Butter, Milch → Speck: ist kein Milchprodukt  
→ Milch: ist flüssig

#### Was wird trainiert?

- Ordnen, Kategorisieren
- evtl. Merkfähigkeit, Kurzzeitgedächtnis (s. Variante mit geübten Teilnehmern)

#### Alltagstransfer:

Ordnung strukturiert unser Leben, gibt Sicherheit und hilft beim Wiedererinnern.

#### Weiterführende Vorschläge:

Ungeübten Teilnehmern wird jeweils die Kategorie (bzw. Struktur) vorgegeben.

Geübte Teilnehmer können die Übung evtl. auch mündlich bewältigen, indem der Trainer die vier abgebildeten Dinge nennt. Die Teilnehmer müssen sich dann die vier vorgegebenen Begriffe kurz merken.

## 3 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:

- Haben Sie früher Wanderurlaube gemacht? Wenn ja, wo und mit wem?
- Was haben Sie beim Wandern bzw. auf der Alm gemacht? (Tiere beobachtet, Beeren gesammelt, Pilze gesucht, ...)
- Haben Sie schon einmal auf einer Alm übernachtet?
- Können Sie sich noch an den Namen einiger Almhütten erinnern?
- Was gehört zu einer richtigen Almjause?
- Welche Getränke sind auf der Alm typisch?

#### Was wird trainiert?

- Formulierung, leichte Wortfindung
- Dekodierung, Erinnern (Langzeitgedächtnis)