

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: 46
Titel: Gesund leben (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.

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](#).

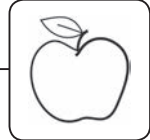
Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[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



GESUND LEBEN



Phase	Übung	Benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Bewegungsreaktion Gesund oder ungesund?	Wortkarten, evtl. Gegenstände zum Thema, Korb	2	12–13
B Einstimmung	1 Wahrnehmung „gesunde“ Getränke oder Früchte verkosten	3 verschiedene Getränke oder Früchte	3	
	2 Themenwort GESUNDHEIT	Kopiervorlage, evtl. Flipchart	3	14
	3 Biografisches Gespräch Thema „Gesundheit“		4	
C Hauptteil	1 Sortieren – Merken Bilder heraussuchen und sich merken	Bildkarten, Wortliste	5	15–16
	2 Ordnen – Ergänzen Kategorien finden und erweitern	Wortliste	5	16
	3 Anagrammvariation Wortvergleich	Kopiervorlage	6	17
	4 Bilderquadrat bestimmte Gesichter finden	Kopiervorlage	7	18
	5 Synonyme Fremdwörter suchen und ersetzen	Kopiervorlage	8	19
	6 Puzzle Bildteile zusammenfügen	Kopiervorlage	8	20
	7 Sudoku Bilder logisch ordnen	Kopiervorlagen, evtl. Plakat	9	21–22
D Ausklang	1 Mandala malen und gestalten	Kopiervorlage	10	23
	2 Was erhält uns gesund? die fünf Säulen der Prävention	Kopiervorlage	10	24–25
Wissenswertes	Gesundheit		11	



Vorbemerkung zum Thema

Es geht beim Thema „Gesundheit“ sowohl um die körperliche als auch um die geistige Gesundheit. Diese Ganzheitlichkeit soll im Zentrum der folgenden Übungen stehen. Dazu kann auch die Übersicht „Die fünf Säulen der Prävention“ und „Was erhält uns gesund?“ am Ende des Materials als Demonstration wiederholt herangezogen werden (s. Kopiervorlagen auf Seite 24 f. und Übung D2).

A Bewegung

1 Bewegungsreaktion

Übungsanleitung:

Die Teilnehmer sollen auf Begriffe, die entweder mit einem gesunden oder einem ungesunden Leben verbunden sind, mit einer bestimmten Bewegung reagieren (siehe folgende Vorschläge; es können natürlich auch andere Bewegungen gewählt werden).

„gesunde“ Dinge → *rechten Daumen nach oben strecken; Arm dabei waagrecht ausstrecken*

„ungesunde“ Dinge → *mit beiden Händen auf die Oberschenkel klatschen*

Die „Reaktionsbegriffe“ werden entweder vorgelesen oder jeder Teilnehmer zieht verdeckt vor der Bewegungsrunde einen Begriff (siehe Wortkarten) und zeigt ihn der Gruppe, sobald er an der Reihe ist. Statt Wortkarten können auch Gegenstände mitgebracht, gezeigt und von den Teilnehmern aus einem zugedeckten Korb „gezogen“ werden, z.B. Apfel, Birne, Zigarettenschachtel, Karotte, Reiseführer (Symbol für Urlaub und Auszeit), Tee(-beutel), ...

→ **M** **Wortkarten** s. Seite 12 und 13

Was wird trainiert?

- Reaktion
- Konzentration
- Koordination

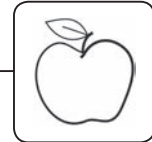
Alltagstransfer:

Bewegungen zum Thema unterstützen das Abrufen von Erinnerungen und Begriffen. Zudem wird die Gehirndurchblutung gefördert.

Weiterführende Vorschläge:

Bei ungeübten Teilnehmern wird die Anzahl der Begriffe reduziert. Evtl. reagieren die Teilnehmer nur auf „gesunde“ Begriffe; die zweite Bewegung entfällt.

Geübte Teilnehmer können abwechselnd weitere Begriffe nennen, zu denen die übrigen Teilnehmer dann die Bewegung ausführen.



B Einstimmung

1 Wahrnehmung

Übungsanleitung:

Drei verschiedene gesundheitsfördernde Getränke oder drei verschiedene Früchte werden zum Kosten angeboten, wobei der Genuss im Vordergrund steht und nicht das Erraten. Bevor die Proben verkostet werden, können die Teilnehmer auch den Duft bewusst wahrnehmen. Bietet man Tee an, so kann dieser vorab gemeinsam zubereitet werden. Anschließend besteht die Möglichkeit, über die positive bzw. heilende Wirkung der Angebote zu diskutieren.

Beispiele:

- Kräutertees: z.B. Kamille, Pfefferminze, Salbei (oder auch Melisse); Honig, Zucker oder Süßstoff dazu reichen
- Fruchtsäfte: z.B. Apfel-, Johannisbeer-, Multivitaminsaft
- Obst: Apfel, Birne, Pflaume, Traube, ...

Was wird trainiert?

- gustatorische und olfaktorische Wahrnehmung
- Sprachkompetenz

Alltagstransfer:

Achtsamkeit bei der Aufnahme von Nahrungsmitteln wird demonstriert und erprobt.

Weiterführende Vorschläge:

Ungeübte Teilnehmer können kundtun, welche Probe ihnen am besten geschmeckt hat.

Geübte Teilnehmer sammeln weitere Tee-/Saft-/Obstsorten.

2 Themenwort

Übungsanleitung:

Die Gruppe sucht gemeinsam Begriffe zum Thema „Gesund leben/sein“, die mit den Buchstaben des Wortes GESUNDHEIT beginnen. Dabei ist sowohl die geistige als auch die körperliche Gesundheit gemeint. Danach suchen die Teilnehmer noch weitere Wörter zum Thema. Die Ergebnisse können auf einem Flipchart notiert oder nur mündlich gesammelt werden. Die Kopiervorlage wird zur wiederholenden Bearbeitung nach Hause mitgegeben.

→ **M** **Kopiervorlage** s. Seite 14

Lösungsvorschläge:

G: Genuss, Gemüse, Gesellschaft, Gymnastik, ...

E (2x): Erdbeeren, Erholung, ...

S: Südfrüchte, Skifahren, Schwimmen, Spazierengehen, Schach, ...

U: Unterhaltung, Unternehmungen, Urlaub, Unterstützung annehmen, ...

N: Nüsse, Neuigkeiten, Neugierde, ...



GESUND LEBEN

Übungen

- D:** Dame spielen, Datteln, ...
H: Hülsenfrüchte, Heilkräuter, ...
I: Ingwer, Interesse, ...
T: Tee, Teilnahme, Tennis, ...

Was wird trainiert?

- Wortflüssigkeit
- Assoziationsfähigkeit

Alltagstransfer:

Der spezielle Wortschatz eines Themenfeldes (evtl. passiv) wird aktiviert und steht während der Stunde bzw. auch in alltäglichen Gesprächen zur Verfügung.

Weiterführende Vorschläge:

Ungeübte Teilnehmer sammeln die Begriffe entweder ohne Vorgabe der Anfangsbuchstaben oder nur zu denjenigen Anfangsbuchstaben, die viele Lösungsmöglichkeiten bieten und z.B. auf Kärtchen angeboten werden.

Geübte Teilnehmer gestalten mit ausgewählten Begriffen eine Geschichte/einen Text.

3 Biografisches Gespräch

Übungsanleitung:

Zum Thema „Gesundheit“ gibt es verschiedene persönliche „Theorien“, Meinungen, Tipps und Hausmittel. Diesen ist tolerant und wertfrei zu begegnen, da sie nicht immer dem gegenwärtigen medizinischen Kenntnisstand entsprechen.

Biografische Fragen – Gesprächsanregungen:

- Was bedeutet Gesundheit für Sie persönlich?
- Was brauchen Sie, um sich wohlfühlen?
- Welche Möglichkeiten haben Sie, um dieses Wohlbefinden positiv zu beeinflussen?
- War Gesundheit in Ihrer Kindheit/Jugend ein Thema?
- Wusste man über vorbeugende Maßnahmen Bescheid?
- Wie unterscheidet sich Ihrer Meinung nach das Wissen über ein gesundes Leben damals und heute?
- Welche Hausmittel gegen verschiedene Krankheiten bzw. auch zur Vorbeugung kennen Sie?

Was wird trainiert?

- Formulierung, leichte Wortfindung
- Erinnerungsvermögen
- soziale Kompetenz

Alltagstransfer:

Die Standpunkte anderer kennenzulernen und diese zu akzeptieren, auch wenn sie der eigenen Meinung widersprechen, unterstützt das Knüpfen sozialer Beziehungen.

Weiterführende Vorschläge:

Hausmittel zur Behandlung/Linderung einer bestimmten „Erkrankung“ (z.B. Erkältung) werden gesammelt.