

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

Fertig ausgearbeitete Konzepte, Übungen und Kopiervorlagen für die Aktivierung und ein ganzheitliches Gedächtnistraining in der Altenpflege

Aktiv & Fit – Ausgabe 54

Tolle Knolle

Mag. Monika Puck



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Seniorenbetreuung“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



Tolle Knolle

Mag. Monika Puck



© Pixabay.com

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Bewegungsreaktion	<ul style="list-style-type: none"> Bildkarten (C2) – alternativ echtes Gemüse verwenden (zumindest eine Karotte und eine Kartoffel) 	32	
B Einstimmung	1 Begriffesammlung Wortfindung	<ul style="list-style-type: none"> Kopiervorlage 	33	44
	2 Wortpaare finden Geschichte vervollständigen	<ul style="list-style-type: none"> Kopiervorlage 	34	45
	3 Biografisches Gespräch Thema „Gemüse“		35	
	4 Wurzelgemüsequiz Richtig oder falsch		35	
C Hauptteil	1 Buchstabengerüste Erster und letzter Buchstabe sind gegeben	<ul style="list-style-type: none"> Kopiervorlage 	37	46
	2 Wahrnehmen und merken Bilder und Texte zuordnen und rückwärts lesen	<ul style="list-style-type: none"> Bildkarten I und II Wortkarten 	37	47–49
	3 Brückenwörter Komplexe Wortfindung	<ul style="list-style-type: none"> Kopiervorlage 	39	50
	4 Labyrinth Orientierung und Konzentration	<ul style="list-style-type: none"> Kopiervorlage 	40	51
D Ausklang	1 Endlostext Rezept: Wurzelgemüse	<ul style="list-style-type: none"> Kopiervorlage 	42	52
	2 Puzzle Visuelle Wahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"> Kopiervorlage 	43	53



A Bewegung

1 Bewegungsreaktion

Übungsanleitung:

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

Einige Bildkarten von Seite 47–48 (Übung C2) werden verwendet: Sie werden ausgeschnitten und gemischt und danach in der Runde weitergegeben. (Alternativ kann auch echtes Gemüse weitergegeben werden)

Es gelten folgende Regeln:

Karten, auf denen ein längliches Gemüse abgebildet ist, werden im Uhrzeigersinn (also nach links) weitergegeben. Karten, auf denen ein rundes Gemüse abgebildet ist, werden nach rechts (gegen den Uhrzeigersinn) weitergegeben.

Wird vom Trainer eine Karte mit einem Gemüse hochgehalten, das weder länglich noch rundlich ist (z. B. Ingwer oder Galgant), bedeutet dies einen Richtungswechsel.

Die Geschwindigkeit, in der die Weitergabe der Karten erfolgt bzw. die Anzahl der Karten, die gleichzeitig verwendet werden, richtet sich nach dem Niveau der Teilnehmer.

→ M Kopiervorlage (von Übung C2) s. Seite 47–48 – bzw. Farbkarten im Anhang

Was wird trainiert?

- Einstimmung auf das Thema
- Feinmotorik
- Taktile Wahrnehmung

Alltagstransfer:

Die Feinmotorik ist wichtig, um alltägliche Anforderungen wie das Schließen von Knöpfen an der Kleidung bewältigen zu können. Die Aktivierung des Körpers führt zur Verbesserung der Gehirnaktivität und bereitet optimal auf das nachfolgende Gedächtnistraining vor.

Weiterführende Vorschläge:

Weniger geübte oder demente Teilnehmer geben die Karten nur in eine Richtung weiter. Eine Farbkarte kann den Richtungswechsel für alle anzeigen.

Sehr fitte Teilnehmer können die Karten mit Hilfe von Wäscheklammern weitergeben. Dazu bekommt jeder Teilnehmer eine Wäscheklammer mit der die Karten gehalten bzw. weitergegeben werden sollen.



B Einstimmung

1 Begriffesammlung - Wortfindung

Übungsanleitung:

Die Teilnehmenden sammeln Begriffe zum Thema „Wurzelgemüse“.

Die Ergebnisse können mündlich oder am Flipchart gesammelt werden.

Eine Kopiervorlage dazu kann den Teilnehmern mitgegeben werden, die später im eigenen Tempo bearbeitet wird.

Nennen Sie bitte möglichst viele essbare Wurzeln und Knollen:

Heimisch: Lauch, Knollensellerie, Kohlrabi, Meerrettich, Petersilienwurzel, Kartoffel, Mohrrübe, Karotte, Pastinake, schwarzer Rettich, weißer Rettich, Radieschen, Rote Beete, Mairübe, Steckrübe, Schwarzwurzel, weiße Rübe, Kohlrübe, Topinambur, Kerbelrübe, Zwiebel, Knoblauch, Schalotte, Knollenziest, ..

(Exotisch: Yacón, Arakacha, Galgant, Ingwer, Kurkuma, Maca, Taro, Wasabi, Lotuswurzel, Yams, ...)

Nennen Sie bitte möglichst viele Hausmittel, in denen Wurzeln und Knollen Verwendung finden: Fencheltee für die Verdauung, Ingwertee gegen Übelkeit und regt den Appetit an, Kartoffelwickel gegen Bauchschmerzen, Zwiebelsäckchen gegen Husten und Schnupfen, Galgant wird bei Hildegard von Bingen zur Förderung der Verdauung und Linderung von Krämpfen verwendet, Schwarzer Rettich mit Kandiszucker als Hustensaft, ...

→ M Kopiervorlage: s. Seite 44

Was wird trainiert?

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

Alltagstransfer:

Ein Thema wird von mehreren Standpunkten aus betrachtet. Es werden möglichst viele Antworten gesammelt. Erinnerungen werden geweckt. (→ EINSTIMMUNG auf das Thema)

Weiterführende Vorschläge:

Es können auch die Bildkarten von Übung C2 als Abrufhilfe eingesetzt werden.

Zu Frage 1 können die Teilnehmenden auch versuchen, möglichst viele Knollen und Wurzeln zu finden, in denen mindestens ein Doppelbuchstabe vorkommt – wie beispielsweise Karotte, Kartoffel, Meerrettich, Knollensellerie, ...



2 Wortpaare finden

Übungsanleitung:

Bei dieser Übung sollen die Wortpaare ergänzt werden.

Die Übung wird mündlich im Plenum oder schriftlich anhand des Arbeitsblattes bearbeitet.

→ M Kopiervorlage: s. Seite 45

Was wird trainiert?

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

Lösungsvorschläge:

Ich beschloss, einen Gemüsegarten anzulegen. Daher fuhr ich heute mit Sack und Pack, Kind und Kegel zum Baumarkt, um dort im Ausverkauf für einen Appel und ein Ei in Bausch und Bogen jede Menge Pflanzen zu kaufen. Mit Ach und Krach brachte ich alles unter Dach und Fach, nachdem wir im Kofferraum alles doppelt und dreifach umgestellt hatten.

In meinem Garten ging es dann erstmal drunter und drüber. Ich war drauf und dran jeden Zentimeter mit Obst und Gemüse zuzupflanzen, so Feuer und Flamme war ich. Nach einigem Bitten und Betteln half mir mein Mann, indem er mir mit Rat und Tat zur Seite stand. Er kennt schlicht und einfach Mittel und Wege, wie Pflanzen besonders gut wachsen. Seine Tipps haben immer Hand und Fuß.

Bis zur Ernte hieß es dann ohne Rast und Ruh, hegen und pflegen, hoffen und bangen auch wenn bei Gewitter Blitz und Donner über meinen Garten hinwegfegten und den Pflanzen beim Wachsen und Gedeihen zusehen.

Nach gelungener Ernte luden wir Freunde und Verwandte zu Speis und Trank ein und ich kann mit Fug und Recht behaupten, dass ich eine hervorragende Gärtnerin bin.

Alltagstransfer:

Schnelles Zugreifen auf gut abgespeicherte Inhalte im Langzeitgedächtnis hilft dabei, sich im Alltag besser und schneller zurechtzufinden.

Weiterführende Vorschläge:

Es können noch weitere Wortpaare gesucht bzw. genannt werden.

Die Teilnehmer könnten die Geschichte auch weiter erzählen und dabei möglichst viele Wortpaare einbauen.