

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

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

Aktiv & fit von Kopf bis Fuß – Ausgabe 55

Ab ins Bett

Dr. Helga Schloffer



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 Bereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht über verwendete 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 bei eDidact



Ab ins Bett

Dr. Helga Schloffer



© Alexei Sysoyev – Foto

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Reaktion „Kissenschlacht“	• Kleine Kissen	2	
B Einstimmung	1 Wörtersammlung Zusammengesetzte Begriffe finden	• Kopiervorlage	2	10
	2 Hart oder weich Eigenschaften bestimmen	• Kopiervorlage	3	11
	3 Biografisches Gespräch Rund um Bett und Schlaf		3	
C Hauptteil	1 Puzzle Aus Einzelteilen zusammensetzen	• Kopiervorlage	4	12
	2 Was passt nicht dazu? Ausreißer finden	• Kopiervorlage	4	13
	3 Gesehen gesucht Gleiche Symbole markieren	• Kopiervorlage	5	14
	4 Wortgerüst Vokale ergänzen	• Kopiervorlage	6	15
	5 Ordnen Wie ist die Reihenfolge?	• Kopiervorlage	6	16
	6 Bilder vergleichen Unterschiede feststellen	• Kopiervorlage	7	17
D Ausklang	1 Schlaflied mit Lücken Zwei Buchstaben fehlen	• Kopiervorlage	8	18
	2 Kurzrätsel Begriffe werden umschrieben	• Kopiervorlage	9	19
Wissenswertes	Ab ins Bett		9	



A Bewegung

1 Reaktion

Übungsanleitung:

Für die „Kissenschlacht“ benötigt man drei Kirschkerne (oder ähnliches) in verschiedenen Farben. Diese werden an drei Teilnehmer vergeben, die nicht nebeneinander sitzen. Der Trainer hat drei Tücher oder Karten in den Farben der Kissen. Er zeigt ein Tuch bzw. eine Karte nach, dann wird das gleichfarbige Kissen in der Runde einander zugeworfen bis die nächste Farbe gezeigt wird. Es hängt von der Reaktionsfähigkeit der Gruppe ab, wie schnell der Farbwechsel stattfindet.

Was wird trainiert?

- Konzentration
- Koordination
- Reaktionsvermögen

Alltagstransfer:

Besonders im Straßenverkehr ist es wichtig, rechtzeitige Veränderungen zu registrieren, z. B. auf das Umschalten der Ampel.

Weiterführende Vorschläge:

Geübte Teilnehmer: Es werden mehr Farben in Spiel gebracht.

Ungeübte Teilnehmer: Es wird zwischen zwei Farben gewechselt.

B Einstimmung

1 Wortsammlung

Übungsanleitung:

Zusammengesetzte Wörter mit -BETT- sollen gesammelt werden, aber auch andere Möbel bzw. Gelegenheiten zum Schlafen und Ausruhen. Die meisten Ergebnisse erzielt man bei der Arbeit im Plenum. Die Kopiervorlage kann z. B. zum Nachbearbeiten mitgegeben werden.

→ M Kopiervorlage S. Seite 10

Lösungsvorschläge:

1. Bettbezug, -decke, -flasche, -gestell, -hupferl, -lektüre, -laken, -schwere, -wäsche, -lägerig, ...
Doppelbett, Gitter-, Kinder-, Feder-, Sterbe-, -ruhe, Himmel-, Gäste-, Klapp-, Hotel-, Fluss-, ...
2. Couch, Liegestuhl, Futon, Matte, Bank, Sofa, Lehnstuhl, Matratze, Chaiselongue; Hängematte, Wiege, ...

Was wird trainiert?

- Wortflüssigkeit



Alltagstransfer:

Begriffe, die eventuell schon länger nicht mehr abgerufen wurden, werden aktiviert und stehen aktuell im Gespräch bzw. während der Stunde zur Verfügung.

Weiterführende Vorschläge:

Geübte Teilnehmer: Sprichwörter und Redewendungen zum Thema werden gesucht.

Ungeübte Teilnehmer: Was bedeutet das Sprichwort „Wie man sich bettet, so liegt man“?

2 Hart oder weich?

Übungsanleitung:



Die Begriffe sollen nach den Kriterien „hart-weich“ markiert werden, entweder mit verschiedenen Farben oder als Wortkarten zum Sortieren in zwei Gruppen.

→ M Kopiervorlage: s. Seite 11

Was wird trainiert?

- Sprachkompetenz
- Konzentration

Lösungen:

Decke, Feder, Kissen, Teppich, Wolle – weich; Fußboden, Wand, Nuss, Tisch, Hammer, Stein – hart.

Alltagstransfer:

Ein präziser Sprachgebrauch optimiert unsere Mitteilungen an andere Menschen.

Weiterführende Vorschläge:

Geübte Teilnehmer: Die beiden Gruppen werden um weitere Begriffe ergänzt.

Ungeübte Teilnehmer: Gemeinsam wird für jeden Begriff entschieden, in welche Gruppe er gehört.

3 Biografische Gespräch

Übungsanleitung:



Je nach Interesse der Gruppe kann das Thema z. B. in Richtung Schlafgewohnheiten, Einrichtung etc. vertieft werden. Aufmerksames Zuhören versteht sich von selbst.

Biografische Fragen – Gesprächsanregungen:

- Was brauchen Sie um gut ein- und durchzuschlafen?
- Haben Sie bestimmte „Rituale“ vor dem Zubettgehen?
- Gibt es ein „Lieblingskissen“?
- Was tun Sie vor dem Einschlafen? Lesen? Fernsehen? Musik hören?
- Tipps für einen gesunden Schlaf?
- Was stört Sie am meisten beim Schlafen?



Ab ins Bett Übungen

Was wird trainiert?

- Formulierung, leichte Wortfindung
- Erinnerungsvermögen
- Soziale Kompetenz

Alltagstransfer:

Die Teilnehmer lernen die Gewohnheiten der anderen kennen, der Gruppenzusammenhalt wird gestärkt.

Weiterführende Vorschläge:

Wie sieht Ihr Schlafzimmer aus?

C Hauptteil

1 Puzzle

Übungsanleitung:



Das Bild eines Kinderzimmers soll von den Teilnehmern, eventuell in Teamwork, zusammengesetzt werden: Das ganze Bild kann als Vorlage zum Nachmachen angeboten werden. Dann wird über die Einrichtung diskutiert bzw. eigene Erfahrungen eingebracht.

→ M Kopiervorlage: s. Seite 12

Was wird trainiert?

- Wahrnehmung
- Logik

Alltagstransfer:

Aus einigen Teilen bereits das Ganze zu erkennen, fördert die Verarbeitung von Veränderungen unserer Umgebung.

Weiterführende Vorschläge:

Geheime Teilnehmer: Es werden nur die Bildteile präsentiert, ohne den Inhalt zu verraten.

Ungeheime Teilnehmer: Die Teilnehmer ordnen die Bildteile (können auch reduziert werden) auf der Vorlage an.

2 Was passt nicht dazu?

Übungsanleitung:



Von jeweils drei bzw. vier Verben einer Zeile passt eines nicht zu den anderen; es gibt dabei mehrere Lösungsmöglichkeiten, die alle diskutiert und begründet werden sollten.

→ M Kopiervorlage: s. Seite 13