

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

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

Aktivierungsmappe Seniorenbetreuung – Ausgabe 17

Mit der Eisenbahn unterwegs

Dr. Helga Schloffer, 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



Mit der Eisenbahn unterwegs

Dr. Helga Schloffer, Mag. Monika Puck

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Bewegungsimprovisation „Fahrkartenkontrolle“	• Wort- oder Blankospielkarten	2	
	2 Bewegungsimprovisation „Reisen mit der Eisenbahn“		2	
B Einstimmung	1 Begriffe sammeln Fortbewegungsmittel		3	
	2 Biografisches Gespräch Eisenbahn		4	
	3 Zusammengesetzte Wörter Wortfindungsübung	• Kopiervorlage	5	12
C Hauptteil	1 Wahrnehmen – Zuordnen – Merken Bildkarten paarweise ordnen	• Bildkarten	5	13–14
	2 Wortfindungsübung Wortanfänge und Wortenden zuordnen	• Kopiervorlage	6	15
	3 Anagrammvariation – Wortvergleich EISENBAHN	• Kopiervorlage	7	16
	4 Konzentrationsübung Wörter zum Thema „Eisenbahn“ suchen	• Textvorlage	8	17
	5 Puzzle Wahrnehmungsübung	• Bildkarten	9	13–14
D Ausklang	1 Gedicht Volle Züge	• Textvorlage	10	18
Wissenswertes	Kleine Geschichte der Eisenbahn		10	



A Bewegung

1 Bewegungsreaktion „Fahrkartenkontrolle“

Übungsanleitung: (Bewegung im Sitzen!)

Die angeführten Bewegungen sind als Anregung zu verstehen. Der Übungsumfang sollte je nach Leistungsniveau der Teilnehmer ausgewählt werden. Die Übungen sollen Spaß machen!

Wichtig: Die Bewegungsteile müssen an die Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst werden.

Es werden eine oder mehrere „Fahrkarten“ (= Wortkarten oder Blankospielkarten mit einem Zielbahnhof, z. B. Wien oder Berlin) und für jeden Teilnehmer eine Wäscheklammer vorbereitet.

→ Die Teilnehmer geben die „Fahrkarten“ in der Runde zuerst im Uhrzeigersinn weiter. Dabei dürfen die Teilnehmer die „Fahrkarten“ nur mit der Wäscheklammer berühren.
Wenn der Trainer in die Hände klatscht, wird die Richtung geändert.

Wie viele Karten in Umlauf gebracht werden, hängt vom Leistungsniveau der Teilnehmer ab.

Der Schwierigkeitsgrad kann je nach Leistungsniveau der Teilnehmer auch gesteigert werden, z. B.: Im Uhrzeigersinn werden nur bestimmte Reiseziele (z. B. Wien) weitergeben, die anderen Reiseziele (z. B. Berlin) werden gegen den Uhrzeigersinn weitergegeben!

2 Bewegungsimprovisation „Reisen mit der Eisenbahn“

Heute fahren wir mit der Eisenbahn. Es ist ein altmodischer Wagen, der gemütlich fährt. Dabei können wir allerhand beobachten:

Wir schauen aus dem Fenster und sehen viele Bäume auf beiden Seiten der Schienen.

→ Die Teilnehmer zeigen die Form eines Laubbaumes, indem sie zunächst beide Arme parallel zueinander gestreckt halten und von unten nach oben führen (= Baumstamm). Anschließend beschreiben die Teilnehmer mit beiden Armen über die Außenseiten einen großen Kreis von oben nach unten (= Baumkrone).

In der Ferne sehen wir Fichten.

→ Die Teilnehmer strecken die Arme zur Decke, die Fingerspitzen berühren sich. Dann führen sie die Arme schräg nach unten und enden mit dem Baumstamm.

Als der Zug den Wald verlässt, sehen wir eine Kirche mit Zwiebelturm.

→ Die Teilnehmer strecken wieder die Arme zur Decke und beschreiben dann von oben nach unten die Form eines Zwiebelturms.



Auf der Landstraße sehen wir einen Radfahrer.

→ Die Teilnehmer halten sich am Stuhlsitz fest und bewegen ihre Beine (zuerst mit dem rechten Bein „Radfahren“, dann mit dem linken Bein).

Auf einem kleinen Waldweg sehen wir eine Nordic-Walking-Gruppe.

→ Die Teilnehmer gehen auf der Stelle und strecken die Arme abwechselnd nach vorn.

So könnten wir lange weiterschauen, aber es wird dunkel, weil der Zug in einen Tunnel fährt.

Was wird trainiert?

- Einstimmung auf das Thema
- Körperwahrnehmung
- körperliche Aktivierung (Durchblutungssteigerung)
- Konzentration, Reaktion (insbesondere bei Übung 1)

Alltagstransfer:

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

Schnelle Reaktionsfähigkeit braucht man in vielen Alltagssituationen.

Weiterführende Vorschläge:

Weitere Bewegungsabwandlungen bzw. Bewegungsvorschläge der Teilnehmer können eingebaut werden. Erinnerungen an Bahnfahrten werden wieder aufgefrischt.

B Einstimmung

1 Begriffe sammeln

Übungsanleitung:



Die Teilnehmer sammeln Fortbewegungsmittel. Die Fragestellung kann dabei folgendermaßen aussehen:

- Welche Fortbewegungsmittel auf Schienen kennen Sie?
- Welche Fortbewegungsmittel an Land kennen Sie?
- Welche Fortbewegungsmittel gibt es im Wasser?
- Wie kann man sich in der Luft fortbewegen?

Die Ergebnisse können mündlich oder am Flipchart gesammelt werden.

Lösungsvorschläge:

- Schienenfahrzeuge:

Eisenbahn (Dampflokomotive, Elektrische Eisenbahn, Schnellzug, Regionalzug, ICE, ...), Straßenbahn oder Tram bzw. Tramway, U-Bahn, Zahnradbahn, Schmalspurbahn, Draisine, Pferdeisenbahn, ...

- Fortbewegungsmittel an Land:

Auto (hier kann man auch Automarken erfragen: Audi, Mercedes, BMW, Toyota, Hyundai, Opel, Renault, Citroën, Jaguar, Ford, Fiat, Mazda, Nissan, VW, Suzuki, Peugeot, Skoda etc.), Bus, Last-



Mit der Eisenbahn unterwegs

Übungen

kraftwagen, Motorrad, Moped, Mofa, Fahrrad, Traktor, Cabrio, Roller, Dreirad, Rollstuhl, Taxi, Einsatzfahrzeuge, Kutsche, ...

c) Wasserfahrzeuge:

Ruderboot, Segelboot, Katamaran, Surfbrett, Tretboot, Unterseeboot (U-Boot), Luftkissenboot, Luxusdampfer, Kreuzfahrtschiff, Feluke, Schlauchboot, Wasserski, ...

d) Fluggeräte:

Flugzeug (Boing, Airbus, ...), Hubschrauber, Segelflugzeug, Kampfflugzeug, Abfangjäger, Überschallflugzeug, Düsenjet, Ballon, Gleitschirm, Drachen, Zeppelin, ...

Was wird trainiert?

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

Alltagstransfer:

Ein Thema wird von mehreren Standpunkten aus betrachtet. Es werden möglichst viele Antworten gesammelt. Erinnerungen werden geweckt (Einstimmung).

Weiterführende Vorschläge:

Wenn die Antworten auf einen Flipchartbogen geschrieben werden, erleichtert dies ungeübten Gruppen das weitere Assoziieren!

Es können auch Fahrzeuge und Transportmittel zu bestimmten Anfangsbuchstaben (oder von A bis Z) gesucht werden, z. B. Auto, Bus, Cabrio, Dreirad, Eisenbahn, Fahrrad, Gleitschirm, Hubschrauber, ICE, Jaguar, Kleinbus, Limousine, Motorrad, Nissan, Opel, PKW, Regionalzug, Schnellzug, Transporter, U-Bahn, VW, Wasserfahrzeug, Zeppelin.

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:

- Gibt/gab es in Ihrem Heimatort einen Bahnhof?
- Können Sie sich an Ihre erste Fahrt mit der Eisenbahn erinnern? Welche Art von Eisenbahn war das (Dampflokomotive, Elektrische Eisenbahn, Zahnradbahn)?
- Sind Sie auch mit der Eisenbahn verreist? Wohin ging die Reise?

Was wird trainiert?

- Formulierung, leichte Wortfindung
- Dekodierung – Erinnern (Langzeitgedächtnis)
- Zuhören
- Stärkung der Ich-Identität