

## 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 57

Unterwegs im Norden Europas

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 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](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



# Unterwegs im Norden Europas

Dr. Helga Schloffer



© Pixabay.com

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
<b>A Bewegung</b>	<b>1 Bewegungsimprovisation</b> Urlaub in Schweden		2	
<b>B Einstimmung</b>	<b>1 Bildkarten – Schau genau</b> Wo liegt wohl ...?	• Kopiervorlagen	3	10–11
	<b>2 ABC-Brainstorming</b> Der Norden von A–Z	• Kopiervorlage	3	12
	<b>3 Biografisches Gespräch</b> Reiseerlebnisse		4	
<b>C Hauptteil</b>	<b>1 Zuordnen</b> Begriffe–Länder	• Kopiervorlage	5	13
	<b>2 Merken und Wiedererkennen</b> Ein Bild fehlt – welches?	• Kopiervorlage • Bildkarten (B1)	5	14
	<b>3 Puzzle</b> Teile zusammenlegen	• Kopiervorlage	6	15
	<b>4 Konzentration</b> Buchstaben in alphabetische Reihenfolge bringen	• Kopiervorlage	7	16
	<b>5 Ausreißer finden</b> Was passt nicht?	• Kopiervorlage	7	17
<b>D Ausklang</b>	<b>1 Eigenschaftswörter ergänzen</b> Die Lücken schließen	• Kopiervorlage	8	18
	<b>2 Gedicht</b> Vom Hering	• Kopiervorlage	8	19
<b>Wissenswertes</b>	<b>Der Zauber Nordeuropas</b>		9	



## A Bewegung

### 1 Bewegungsimprovisation

#### Übungsanleitung:

Die Geschichte wird in nachvollziehbarem Tempo vorgelesen; jeder Teilnehmer macht die Bewegungen mit, die seiner geistigen und körperlichen Fitness angemessen sind.

Wir machen Urlaub in Schweden!

Schön ist es hier im gemütlichen Holzhaus an einem der vielen Seen des Landes. Wenn ich die Haustür öffne, fällt mein Blick gleich auf die glitzernde Wasseroberfläche. Ob er wohl warm ist, der See? Ich gehe an das Ufer und ziehe meine Sandalen aus, ich probiere zuerst mit den Zehen des rechten Fußes, bewege sie im seichten Wasser hin und her - angenehm ist das Wasser, nicht zu warm, sondern erfrischend! Dann probiere ich mit dem linken Fuß und bewege meine Zehen im Wasser hin und her. Zuletzt schöpfe ich mit beiden Händen Wasser und benetzte mein Gesicht. Später werde ich schwimmen gehen!

Doch der Wald, an dessen Rand das Haus steht, zieht mich an; angenehm kühl ist es hier. Ich bleibe stehen, um tief durchzuatmen, einmal und zweimal, dann mache ich mich auf den Weg. Einen richtigen Pfad gibt es nicht und so trete ich vorsichtig auf weiches Moos, das hier den Boden und auch die Felsen bedeckt. Ich streiche darüber, es fühlt sich feucht an. Nicht nur grüne, sondern auch rötliche und braune Moospolster sehe ich; wiederholt muss ich über große runde Felsen klettern. Über mir hohe Nadelbäume mit grauen Flechten, die tief herabhängen, sodass ich mich fast ein wenig bücken muss. Mystisch kommt es mir vor und mich würde es nicht wundern, hinter den Steinen einen Troll auftauchen zu sehen.

Es ist angenehm ruhig, nur oben in den Wipfeln tirilieren ein paar Vögel mit braun geflecktem Gefieder.

Hinter den Baumstämmen ist mir, als würde sich etwas bewegen – ich schaue genau - ist das nicht ein Elch, ein riesiges Tier mit rundem Geweih? Ich stehe ganz still, doch schon ist das Tier im dichten Unterholz verschwunden. Das ist vermutlich besser für uns beide.

Ich gehe wieder in Richtung des Ferienhauses und bald sehe ich das Blau des Sees zwischen den Zweigen schimmern - jetzt nichts wie auf ins kühle Nass zum Schwimmen.

#### Was wird trainiert?

- Koordination
- Kreativität

#### Alltagstransfer:

Die Geschichte bereitet auf das kommende Thema vor, die Bewegung unterstützt die geistige Leistungsfähigkeit.

#### Weiterführende Vorschläge:

*Geübte Teilnehmer:* Wie geht die Geschichte weiter?

*Ungeübte Teilnehmer:* Der Trainer macht Bewegungen vor, die die Teilnehmer imitieren können.



## B Einstimmung

### 1 Bildkarten - Schau genau

#### Übungsanleitung:



Die Darstellungen können als einzelne Karten oder auf der Kopiervorlage betrachtet werden, dazu gibt es genügend Zeit. Es geht nicht um das Erraten, welchem Land oder welcher Stadt das Bild zugeordnet wird (bei einigen Bildern könnten das auch mehrere Länder sein), sondern um das Wahrnehmen von Details und die gemeinsame Diskussion. Ein Atlas oder Landkarten sollten zur Verfügung stehen, damit die Lage der Länder definiert werden kann.

→ M Kopiervorlagen s. Seite 10–11

#### Was wird trainiert?

- Wahrnehmung
- Wortfindung
- Wissen abrufen

#### Lösungen:

1–Elch, 2–Leuchtturm, 3–Hundeschlitten, 4–Holzhaus in Schweden, 5–Queen Mary, 6–Die kleine Meerjungfrau/Kopenhagen, 7–Fjord in Finnland, 8–Geysir auf Island, 9–Robbe, 10–Dudelsackbläser/Schottland, 11–Schafe auf dem Deich, 12–Strandkorb/Sylt.

#### Alltagstransfer:

Die Darstellungen stimmen auf das Thema ein, eventuell werden Erinnerungen an Reisen geweckt.

#### Weiterführende Vorschläge:

*Geübte Teilnehmer:* Die Bilder können (doppelt kopiert) als Memory verwendet werden.

*Ungeübte Teilnehmer:* Die Bilder werden eins nach dem anderen angeboten, der Trainer benennt sie oder bietet Wortkarten an.

### 2 ABC-Brainstorming

#### Übungsanleitung:



Mit den Anfangsbuchstaben von A–Z (X und Y wurden ausgelassen) sollen Begriffe zum Thema „Norden“ gesammelt werden, am besten im Plenum mit Notizen am Flipchart; die Kopiervorlage kann zum Weiterarbeiten mitgegeben werden. Wo geografisch der Norden beginnt und welche Länder dazugehören, bleibt der Definition der Teilnehmer überlassen. Berücksichtigt werden bei den Lösungsvorschlägen Norddeutschland ebenso wie England, Irland, Island, die nordischen und baltischen Staaten. Ob z. B. auch andere Länder vorkommen, hängt vom Wissen der Teilnehmer ab. Länder, Städte, Sehenswürdigkeiten, berühmte Personen, Naturphänomene etc. können genannt werden, auch mit Hilfe von Landkarten bzw. den Bildkarten von B1.

→ M Kopiervorlage s. Seite 12



#### Was wird trainiert?

- Wortfindung
- Wissen abrufen

#### Lösungsvorschläge:

**A** – Andersen (Märchendichter), Aarhus (dänische Stadt); **B** – Bremen, Baltische See, Bären, Beeren, Bornholm (dänische Insel); **C** – Containerschiffe/-hafen; **D** – Dänemark, Dublin, Dunkelheit; Deich; **E** – Estland, England, Elche, Ebbe; **F** – Finnland, Fichten, Fähren, Fischerei, Fjord, Flut, Frost; **G** – Göteborg, Geysir, Gotland, (schwed. Insel); **H** – Helsinki, Hamburg, Hundeschlitten, Hafen, Heringe; **I** – Inseln, Ikea; Island, Irland; **J** – Jagen, Jersey (Kanalinsel); **K** – Kiel, Kopenhagen, Krabben, Kälte; **L** – Lachs, Lappland, Litauen, Lettland, Lübeck, London, Lindgren (schwed. Kinderbuchautorin), Leuchtturm; **M** – Malmö, Mitternachtssonne, Makrelen, Moosbeeren; **N** – Norwegen, Norddeutschland, Nordlicht, Natur; **O** – Oere (Münzeinheit), Oslo, Ostsee, Ostfriesland; **Q** – Quallen, **P** – Preiselbeeren, Polen; **R** – Riga, Rostock, Reykjavik, Rügen (deutsche Insel), Robben; **S** – Schweden, Stockholm, Sylt, Schottland, Sauna, Seen, Segeln, Schnee, Strand; Schafe; **T** – Tallin, Tundra; **U, V** – Usedom (deutsch-polnische Insel); Vilnius, Vogelzug, Vogelschutzgebiete; **W** – Wattenmeer, Wald, Wild; **Z** – Zugvögel ...

#### Alltagstransfer:

Spezieller Wortschatz wird abgerufen, der eventuell schon länger nicht erinnert worden ist bzw. werden Begriffe erwähnt, die für einige Teilnehmer unbekannt sind, somit wird der Wortschatz erweitert.

#### Weiterführende Vorschläge:

*Geübte Teilnehmer:* Zu den nördlichen Ländern werden jeweils die Hauptstädte gesucht.

*Ungewübte Teilnehmer:* Die Bildkarten werden zur Unterstützung herangezogen, die Begriffe werden ohne Berücksichtigung der ABC-Liste gesammelt.

## 3 Biografisches Gespräch

#### Übungsanleitung:



Je nach Vorwissen (auch aus den Medien) und Erfahrungen der Teilnehmer, kann der Fokus des Gesprächs auf dem Norden Deutschlands, Großbritannien, den Ländern Skandinaviens oder den baltischen Staaten liegen.

#### Biografische Fragen – Gesprächsanregungen:

- Besuchten Sie schon einmal den Norden Europas?
- Welches Land bzw. welche Gegend?
- Wie waren Sie unterwegs - mit der Bahn, dem Auto etc.?
- Lag Ihr Reiseziel am Meer?
- Konnten Sie schöne Küstenabschnitte, Strände oder Häfen besichtigen?
- Oder waren Sie in einer der großen Städte?
- Was gefiel Ihnen am besten?
- Was war anders als zu Hause?
- Brachten Sie Andenken mit?
- Erlebten Sie etwas, das Ihnen nicht gefiel?