

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 58

Grünzeug

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



Grünzeug

Mag. Monika Puck



© Pixabay.com

Phase	Übung	Benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Bewegungsreaktion Bewegungsanregung mit Begriffen		2	
B Einstimmung	1 Begriffesammlung A-Z So ein Salat	• Kopiervorlage, evtl. Flipchart	3	14
	2 Wortfindung Zusammengesetzte Hauptwörter und Zutaten		4	15
	3 Salatrezept Logik- und Ordnungsübung	• Kopiervorlage	4	16
	4 Biografisches Gespräch „Salaterinnerungen“	• Kopiervorlage	5	
C Hauptteil	1 Buchstabengerüst Vorgegebene Buchstaben ergänzen	• Kopiervorlage	6	17
	2 Wahrnehmen & Merken Bildbetrachtung	• Bildkarten I und II (Farbkarten im Anhang)	7	18–19
	3 Schüttelanagramme Passend zu den Bildkarten	• Kopiervorlage	8	20
	4 Buchstabensudoku RUCOLA	• Kopiervorlage	9	21
	5 Original und Fälschung Wahrnehmungskonzentration	• Kopiervorlage	10	22
D Ausklang	1 Gedicht Pfannkuchen und Salat	• Kopiervorlage	11	23
	2 Witze Konzentriertes Lesen	• Kopiervorlage	12	24
Wissenswertes	Top 10 der Salatproduzenten		13	



A Bewegung

1 Bewegungsreaktion

Übungsanleitung:

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

Der Trainer vereinbart mit den Teilnehmenden zu bestimmten Salatsorten bestimmte Bewegungen.

Zum Beispiel:

- Feldsalat** → Die Arme vom Körper weg strecken und auf und ab bewegen – wie der Flügelschlag eines Vogels (in Österreich ist Feldsalat auch als Vogelsalat bekannt).
- Eissalat** → Sich schütteln als wäre einem kalt.
- Karotten** → Sich zuerst links nach unten beugen und eine „Ziehbewegung“ nach oben ausführen – danach auf der rechten Seite wiederholen.
- Kartoffeln** → Mit beiden Füßen stampfen, um Kartoffelkäfer zu zertreten.

Die unterschiedlichen Salat- und Gemüsearten werden in beliebiger Reihenfolge angesagt. Zur Unterstützung können auch die Bildkarten der entsprechenden Salat- und Gemüsepflanzen verwendet werden.

Was wird trainiert?

- Reaktionsfähigkeit
- Einstimmung auf das Thema
- allgemeine Aktivierung (Durchblutungssteigerung)

Alltagstransfer:

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

Weiterführende Vorschläge:

Bei *sehr geübten* Teilnehmern können auch mehr als vier Begriffe und Bewegungen vereinbart werden.

Außerdem können nur die Anfangsbuchstaben der Begriffe verwendet werden oder den Bewegungen werden Zahlen zugeordnet. Auf diese Weise müssen sich die Teilnehmenden mehr merken und trainieren dadurch ihr Kurzzeitgedächtnis.



Einstimmung

1 Begriffesammlung A–Z

Übungsanleitung:



Bei dieser Assoziationsübung „So ein Salat“ sollen die Teilnehmer alle Begriffe nennen, die ihnen zum Thema „Salat“ zu den einzelnen Anfangsbuchstaben einfallen. Die Ergebnisse werden am Flipchart oder mündlich gesammelt.

Eine Kopiervorlage kann den Teilnehmern mitgegeben werden, damit später jeder im eigenen Tempo möglichst viele Begriffe finden kann.

→ M Kopiervorlage s. Seite 14

Lösungsvorschläge:

- A: Avocado, Aubergine, Apfelessig, ...
- B: Blattgemüse, Bataviasalat, Brunnenkresse, Brennessel, Balsamico, ...
- C: Chinakohl, Chicorée, Croutons, Caesar Salat, Caprese, ...
- D: Dressing, Dill, ...
- E: Eisbergsalat, Eichblattsalat, Essig, ...
- F: Feldsalat, French Dressing, Fleischsalat, ...
- G: Gartensalat, Gänseblümchen, Gurke, ...
- H: Hühnchensalat, Himbeeressig, Honig-Senf-Dressing, ...
- I, J: Ingweressig, Joghurtdressing, ...
- K: Karottensalat, Kartoffelsalat, Krause Endivie, Krautsalat, Kopfsalat, Kresse, ...
- L: Lollo Rosso, Lollo Bionda, Löwenzahn, Lauch, ...
- M: Mangold, Mayonnaise, ...
- N: Nudelsalat, Nussöl, ...
- O: Obstsalat, Oliven, Öl, ...
- P, Q: Pflücksalat, Portulak, Pastinak(e), Petersilie, Pfeffer, ...
- R: Römersalat, Radicchio, Rucola, Rauke, Rote Rüben, Radieschen, Rettich, ...
- S: Spargelsalat, Selleriesalat, Sauerampfer, Schnittlauch, Sprossen, Salz, ...
- T: Tomate, Taboulé, Thymian, ...
- U, V: Vogerlsalat, Vinaigrette, ...
- W: Waldorfsalat, Walnüsse, Winterendivie, ...
- X, Y, Z: Zichorien, Zuckerhut, Zaziki, Zwiebeln, ...

Was wird trainiert?

- Dekodieren (Abrufen aus dem Langzeitgedächtnis)
- Wortfindung

Alltagstransfer:

Wenn zu einem bestimmten Buchstaben Begriffe gesucht werden, wird eine Strategie für das „Es liegt mir auf der Zunge-Problem“ geübt.

Weiterführende Vorschläge:

Wenn den Teilnehmern kein entsprechender Begriff einfällt, kann mit Hinweisen weitergeholfen werden.



Es müssen auch nicht alle Buchstaben bearbeitet werden. Es können ausgewählte Buchstaben vorgegeben werden oder die Teilnehmer ziehen Buchstaben (Buchstabenkarten oder Holzbuchstaben aus einem Tastsäckchen) und zu diesen Buchstaben werden Begriffe gesucht. Dadurch können Buchstaben wie X, Y oder Q etc. vermieden werden.

2 Wortfindung

Übungsanleitung:

Es werden zusammengesetzte Hauptwörter und möglichst viele Antworten auf eine vorgegebene Frage gesucht.

Als Einzel- oder Partnerarbeit werden die Lösungsvorschläge auf das Arbeitsblatt geschrieben oder es werden Lösungen im Plenum gemeinsam gesucht und bei ungeübten Teilnehmern auf das Flipchart geschrieben.

Lösungsvorschläge:

-SALAT-

Fischsalat, Tomatensalat, Gurkensalat, Kartoffelsalat, Kopfsalat, Krautsalat, Karottensalat, Ochsenmaulsalat, Kabelsalat, Textsalat, Buchstabensalat, Salatblatt, Salatduft, Salatbuffet, Salatschüssel, Salatbesteck, Salatrezept, Salatöl,

Woraus kann man Salat machen?

Nudeln, Reis, Brot, Meeresfrüchte, Obst, Fenchel, rote Rüben, Rettich, Spargel, Caprese, Käse, Oliven, Bohnen, Rohkost, Thunfisch, Kraut, Wurst, Rindfleisch, Mozzarella, Tomate, Gurke, Kartoffel, Karotten, Kopfsalat, Blattsalat, Chinakohl,

→ M Kopiervorlage s. Seite 15

Was wird trainiert?

- Wortfindung
- Assoziationsfähigkeit

Alltagstransfer:

Die Erhaltung des Wortschatzes ist wichtig für die Aufrechterhaltung aller Sozialkontakte.

Weiterführende Vorschläge:

Ungeübte Teilnehmer werden mit kleinen Hinweisen auf den Lösungsweg gebracht.

Geübte Teilnehmer können mit den gefundenen Wörtern mittels Loci-Methode eine Route durch den Raum anlegen, um sich so möglichst viele Salatbegriffe zu merken.

3 Salatrezept

Übungsanleitung:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bekommen das Arbeitsblatt in gedruckter Form.

Die vorgegebenen Sätze sollen in eine logische Reihenfolge gebracht werden. Dazu werden die Sätze durchnummeriert.

Achtung: Es sind mehrere Lösungen möglich!