

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

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

Bewegt mit Musik – Ausgabe 6

Kindheitserinnerungen
– Und wer im Januar geboren ist

Ralf Glück



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

Lied 4: „Und wer im Januar geboren ist“

Durchführung auf einen Blick:



Liedlänge: 6:48 Minuten

Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie die Bewegungslieder mit kleinen Zwischengesprächen und dem Thema: Geburtstagsfeier.

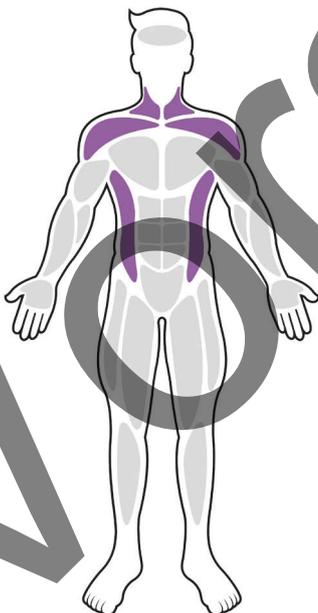
Die Übung kann im Sitzen sehr gut im Aufenthaltsraum Ihrer Einrichtung durchgeführt werden. Jeder Teilnehmer bekommt Aufmerksamkeit und wird wahrgenommen.

Dieses bekannte Volkslied aus dem 18. Jahrhundert animiert jeden zum Mitmachen. Es eignet sich auch als Kennenlern- und Begrüßungslied.

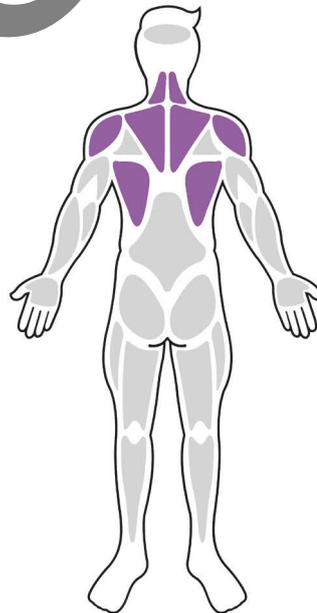
Trainingsschwerpunkte:

Mobilisation: ●●●○○
Koordination: ●●●○○
Kräftigung: ●●●●○

Ausdauer: ●●●○○
Sturzprophylaxe im Stehen: ●●●○○
Sturzprophylaxe im Sitzen: ●○○○○



- Mobilisation der kompletten Wirbelsäule
- Statische und dynamische Kräftigung des Schultergürtels
- Kräftigung der schrägen Rumpfmuskulatur



- Kräftigung der großen Rückenmuskulatur (Latissimus)
- Kräftigung des oberen Nackens

Liedtext (Kopiervorlage):

Und wer im Januar geboren ist

Volkslied

Und wer im Januar geboren ist, der hebt jetzt eine Hand.
Wir winken alle in der Rund' und wünschen dir, komm bleib gesund.
Wir winken dir gern zu, wir winken dir gern zu.

Und wer im Februar geboren ist ...

Und wer im März geboren ist ...

Und wer im April geboren ist ...

Und wer im Mai geboren ist ...

Und wer im Juni geboren ist ...

Und wer im Juli geboren ist ...

Und wer im August geboren ist ...

Und wer im September geboren ist ...

Und wer im Oktober geboren ist ...

Und wer im November geboren ist ...

Und wer Dezember geboren ist ...

Und wer im Januar geboren ist

Musik: Volkslied
Text: Ralf Gabriel

Walzer 150

Es F Bb Es Bb Es

1. Und wer im Jan- uar ge- bo- ren ist, der hebt jetzt
7. Und wer im Ju- li

Bb Es Bb Es

ei- ne Hand. Wir win- ken al- le in der Rund' und wün- schen dir, komm

Bb Es Bb Es Bb Es

bleib ge- sund. Wir win- ken dir gern zu, wir win- ken dir gern zu.

F Bb Es Bb

2. Und wer im Feb- ruar ge- bo- ren ist, der
8. Und wer im Au- gust

Es Bb Es Bb Es

hebt jetzt ei- ne Hand. Wir win- ken al- le in der Rund' und wün- schen

Bb Es Bb Es Bb

dir, komm bleib ge- sund. Wir win- ken dir gern zu, wir win- ken dir gern

Es F Bb Es Bb

zu. 3. Und wer im März ge- bo- ren
9. Und wer im Sep- tem- ber

Es Bb Es Bb

ist, der hebt jetzt ei- ne Hand. Wir win- ken al- le in der Rund' und

Es Bb Es Bb Es

wün- schen dir, komm bleib ge- sund. Wir win- ken dir gern zu, wir

Bb Es F Bb Es

win- ken dir gern zu. 4. Und wer im A-
10. Und wer im Ok-