

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 66

Lebensfreude

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 oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



Lebensfreude

Dr. Helga Schloffer



© Pixabay.com

Phase	Übung	Benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Spiel mit bunten Ballons Bewegungsübung	• Luftballons	2	
B Einstimmung	1 Das ABC der Lebensfreude	• Kopiervorlagen	3	11, 12
	2 Bildbetrachtung Eindrücke austauschen	• Kopiervorlage	3	13
	3 Biografisches Gespräch Was macht Freude?		4	
C Hauptteil	1 Konzentration Anweisungen folgen	• Kopiervorlage	5	14
	2 Zusammengesetzte Hauptwörter Begriffe kombinieren	• Kopiervorlage	6	15
	3 Gemeinsame Merkmale Bilder vergleichen	• Kopiervorlage	6	16
	4 Was hat sich verändert? Unterschiede wahrnehmen	• Kopiervorlagen	7	17, 18
	5 Trios gesucht Im Bilderquadrat markieren	• Kopiervorlage	7	19
	6 Brückenwort Begriff in der Mitte finden	• Kopiervorlage	8	20
D Ausklang	1 Miteinander singen „Freut euch des Lebens“	• Kopiervorlage	9	21
	2 Zitate Welche Aussage zur Lebensfreude gefällt Ihnen am besten?	• Kopiervorlage	9	22
Wissenswertes	Was ist Lebensfreude?		10	



A Bewegung

1 Spiel mit bunten Ballons

Übungsanleitung:

1 Der Gruppe, am besten um einen Tisch sitzend, werden mehrere bunte Luftballons (aufgeblasen) zur Verfügung gestellt, pro Teilnehmer einer. Es soll nun versucht werden, die Ballons in der Luft zu halten bzw. sie zu einem anderen Teilnehmer zu befördern. Abwechselnd sollen die Handfläche bzw. der Handrücken verwendet werden, auch die Seite kann gewechselt werden (einmal mit der linken, dann mit der rechten Hand). Den Wechsel kann der Trainer während des Spiels anregen. Damit das Spiel schwungvoll ausgeführt wird, kann ein Walzer als Begleitung angeboten werden.

2 Die Teilnehmer nehmen in einem Sesselkreis Platz, gemeinsam wird ein Schwungtuch gehalten und die Ballons auf und nieder bewegt werden, sie sollen nicht aus dem Tuch fallen.

3 Ein schwach aufgeblasener Ballon (pro Teilnehmer) kann mit den Fingern, auch im Rhythmus der Musik, leicht zusammengedrückt; mit der Handfläche auf dem Tisch hin und her gerollt werden u. Ä. (Schloffer et. al. Arbeitsbuch Gedächtnistraining 2018, S. 269, Springer).

Was wird trainiert?

- Reaktion
- Koordination
- Feinmotorik

Alltagstransfer:

Rhythmische Bewegungen zur Musik machen gute Laune und bereiten auf die kommenden geistigen Anforderungen vor.

Weiterführende Vorschläge:

Geübte Teilnehmer: An den Ballons wird jeweils eine dicke Schnur befestigt, um sie im Takt der Musik nach rechts in der Runde weiter zu reichen; sobald die Musik stoppt, wird die Richtung gewechselt.

Ungeübte Teilnehmer: Ein Musikstück mit gemäßigttem Tempo wird für die oben beschriebene Übung ausgesucht; eine Weitergabe in der Runde erfolgt nur nach einer Seite.



Konzentration

Farben machen gute Laune! Versehen Sie die Ballons mit den passenden Startnummern.



© Pixabay.com

Nummer 1 ist rot-bleichgelb gestreift.

Nummer 2 hellblau-dunkelblau gestreift.

Nummer 3 ist rot-gelb gestreift und kleiner als Nr. 1.

Nummer 4 ist hellrosa-dunkelrosa kariert.

Nummer 5 ist hellgrün-weiß gestreift.

Nummer 6 ist königsblau-bleichgelb gestreift.

Nummer 7 ist orange-grün gestreift.



Zusammengesetzte Hauptwörter

Bilden Sie zusammengesetzte Hauptwörter aus den vorgegebenen Begriffen!

LEBENS	FEIER
BLUMEN	BESUCH
FREUND	FREUDE
SONNEN	KINDER
WALD	MUSIK
EIS	AUFGANG
FAMILIEN	SCHAFT
MUSEUMS	DANK
STÄDTE	STRAUSS
TANZ	SPAZIERGANG
ERNTE	BECHER
VER	PRACHT
ENKEL	REISE
FARBEN	TRAUEN