

## Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

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

### Aktivierungsmappe Seniorenbetreuung – Ausgabe 20

Wärmendes und Stärkendes zur kalten Jahreszeit

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.

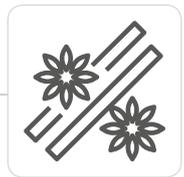


#### Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

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

Ihr Team von eDidact



# Wärmendes und Stärkendes zur kalten Jahreszeit

Dr. Helga Schloffer, Mag. Monika Puck

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
<b>A Bewegung</b>	<b>1 Bewegungspantomime</b> Pantomimisches Darstellen der Synonyme für Essen oder Trinken		2	
<b>B Einstimmung</b>	<b>1 Begriffesammlung</b> Essen und Trinken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopiervorlage</li> <li>• Flipchart</li> </ul>	3	13
	<b>2 Assoziationsübung</b> KEIN – OHNE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopiervorlage</li> <li>• Flipchart</li> </ul>	4	14
	<b>3 Biografisches Gespräch</b> Thema „Essen im Winter“		4	
	<b>4 Kreativität</b> Gewürzcollage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewürze in verschiedenen Farben und mit unterschiedlicher Textur (z. B. Curry, Nelken, Zimtpulver, Zimtstangen, Lorbeerblätter)</li> </ul>	5	
<b>C Hauptteil</b>	<b>1 Anagrammvariation</b> Schüttelanagramm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopiervorlage</li> </ul>	5	15
	<b>2 Rätsel</b> Drei Hinweise zu einem Begriff		6	
	<b>3 Wortfindung</b> Buchstabengerüst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopiervorlage</li> <li>• evtl. Flipchart</li> </ul>	7	16
	<b>4 Wahrnehmen – Zuordnen – Merken</b> Merk- und Ordnungsübung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bildkarten (Farbkarten)</li> </ul>	8	17–18
	<b>5 Konzentration</b> Wortversteck	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopiervorlage</li> </ul>	8	19
	<b>6 Konzentration</b> Buchstabenviereck	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopiervorlage</li> </ul>	9	20
<b>D Ausklang</b>	<b>1 Sprichwörter</b> Lesen jedes zweiten Buchstabens	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopiervorlage</li> <li>• evtl. Flipchart</li> </ul>	10	21
	<b>2 Gedicht</b> Ergänzen der Vokale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopiervorlage</li> </ul>	11	22



## A Bewegung

### 1 Bewegungspantomime

#### Übungsanleitung:

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

#### Pantomimische Darstellung der Synonyme für Essen oder Trinken:

Der Trainer zeigt pantomimisch Begriffe, die für ESSEN oder TRINKEN stehen. Die Teilnehmer machen mit und raten, welcher Begriff gemeint ist.

Geeignete Begriffe zum Thema „Essen“:  
Fressen, naschen, genießen, ...

Geeignete Begriffe zum Thema „Trinken“:  
Saufen, nippen, schlürfen, ...

Weitere Synonyme s. Übung B1.

#### Was wird trainiert?

- Einstimmung auf das Thema
- allgemeine Aktivierung (Durchblutungssteigerung)
- Motorik
- Körperwahrnehmung

#### Alltagstransfer:

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

#### Weiterführende Vorschläge:

*Ungeübte Teilnehmer:* Sie führen einmal eine Bewegung zu Essen oder Trinken gemeinsam aus und erraten dann das „Stundenthema“.

*Geübte Teilnehmer:* Die Begriffe werden auf Karten geschrieben. Die Teilnehmer wählen selbst eine Karte und zeigen den jeweiligen Begriff pantomimisch dem Rest der Gruppe.

Als mögliche Variante und zur Steigerung des Schwierigkeitsgrades stellt der Trainer Redewendungen zum Essen und Trinken pantomimisch dar (z.B. „Fressen wie ein Schwein“, „Jemandem die Haare vom Kopf fressen“, „Trinken wie ein Schluckspecht“). Die Teilnehmer versuchen, die Redewendungen zu erraten und suchen selbst weitere Redewendungen, die sie dann pantomimisch darstellen.



## B Einstimmung

### 1 Begriffesammlung

#### Übungsanleitung:



Die Teilnehmer sammeln Begriffe zu vorgegebenen Themen bzw. Kategorien. Die Ergebnisse werden mündlich oder am Flipchart gesammelt:

1. Welche Begriffe für ESSEN kennen Sie?
2. Welche Begriffe für TRINKEN kennen Sie?

Wenn die Antworten auf einen Flipchartbogen aufgeschrieben werden, erleichtert dies *ungeübten Teilnehmern* das weitere Assoziieren.

Auf der Kopiervorlage können die Teilnehmer später im eigenen Tempo ihre Ergebnisse zu Papier bringen.

→ M Kopiervorlage siehe Seite 13

#### Lösungsvorschläge:

1. essen, fressen, genießen, schlemmen, verzehren, naschen, verdrücken, konsumieren, lutschen, schnabulieren, hinunterwürgen, zwischen die Zähne kriegen, schlingen, sich vollstopfen, schmausen, kosten, spachteln, verputzen, knabbern, nagen, hinunterschlucken, reinhauen, sich stärken, mampfen, zu sich nehmen, vertilgen, speisen, dinieren, sich sättigen, ...
2. saufen, nippen, schlürfen, Bruderschaft trinken, in sich hineinschütten, gluckern, sich einverleiben, zu sich nehmen, leeren, kippen, zechen, schlabbern, sich beschwipsen, sich berauschen, volllaufen lassen, sich beduseln, dem Alkohol fröhnen, ein Glas zu viel haben, sich einen ansäuseln, ...

#### Was wird trainiert?

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

#### Alltagstransfer:

Ein Thema wird von mehreren Standpunkten betrachtet. Es werden möglichst viele Antworten gesammelt.

#### Weiterführende Vorschläge:

*Ungeübte Teilnehmer:* Der Trainer spricht mit ihnen über Lieblingsessen oder Lieblingsgetränke (s. biografische Fragen bei Übung B3), oder er sucht mit ihnen zusammengesetzte Hauptwörter, in denen ESS- (z.B. Esszimmer, Esstisch, Essbesteck) oder TRINK- (z.B. Trinkspiel, Trinklied, Trinkerei) vorkommen.

*Geübte Teilnehmer:* Sie konstruieren aus einigen ausgesuchten Wörtern eine Geschichte (Merktechnik: Geschichtentechnik).



## 2 Assoziationsübung

### Übungsanleitung:

Bei dieser Assoziationsübung suchen die Teilnehmer zu einem vorgegebenen Begriff ein zweites Wort, das sehr oft gemeinsam vorkommt (z. B. KEINE Chili – OHNE Kerne, Schärfe). Die Übung kann im Plenum mündlich oder am Flipchart durchgeführt werden.

→ M Kopiervorlage siehe Seite 14

### Lösungsvorschläge:

KEIN Tee – OHNE Beutel, Wasser, Zitrone, ...  
KEIN Kaffee – OHNE Bohnen, Maschine, Wasser, ...  
KEIN Punsch – OHNE Tee, Zimt, Nelken, Alkohol, ...  
KEINE Feuerzangenbowle – OHNE Zuckerhut, Anzünden, ...  
KEINE Suppe – OHNE Wasser, Salz, Einlage, ...  
KEINE Maroni – OHNE Schale, Wurm, Rösten, ...  
KEINE Ofenkartoffel – OHNE Schale, Sauerrahmsauce, ...  
KEIN Bratapfel – OHNE Apfel, Nüsse, Rosinen, Ofen, ...  
KEIN Festessen – OHNE Gäste, Wein, Braten, ...  
KEINE Wärme – OHNE Heizung, Gewürze, Tee, ...  
KEIN Winter – OHNE Kälte, Advent, Feste, ...

### Was wird trainiert?

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

### Alltagstransfer:

Auch im Alltag ist es wichtig, Zusammenhänge zu erkennen.

### Weiterführende Vorschläge:

Die Teilnehmer finden weitere KEIN-OHNE-Beispiele.

## 3 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 es ein Gericht oder ein Getränk, das Sie im Winter besonders gerne konsumieren?
- Gibt es typische Wintergerichte bzw. wärmende Gerichte oder Getränke?
- Kennen Sie Hausmittel gegen Kälte im Winter?
- Gab es in Ihrer Familie in der Vorweihnachtszeit bestimmte Traditionen oder Rezepte?