

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

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

Kreative Ideenbörse Senioren – Aktiv & fit von Kopf bis Fuß 68

Fittes Hirn

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 / 949-410.

Ihr Team von eDidact



Fittes Hirn

Mag. Monika Puck



© Pixabay.com

Phase	Übung	Benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Bewegungsimprovisation Bewegungen zu Bildern finden	• Bildkarten C2 (I und II)	2	
B Einstimmung	1 Gesunder Lebensstil von A bis Z Assoziationsübung	• Kopiervorlage	2	14
	2 „Wie Pech und Schwefel“ Wortpaare im Lückentext	• Kopiervorlage	4	15
	3 Biografisches Gespräch Lernen, Gesundheit, ...		4	
	4 Ausreißer Ordnungsübung	• Kopiervorlage	5	16
C Hauptteil	1 Gemeinschaftswort Worträtsel	• Kopiervorlage	6	17
	2 Bilder wahrnehmen – Wortkarten zuordnen – merken	• Bildkarten I und II und Wortkarten (Farbkarten im Anhang)	7	18–20
	3 Schüttelanagramme Wortfindung	• Kopiervorlage	7	21
	4 Buchstabengerüst Begriffe ergänzen		8	22
	5 Logik Reihenfolge weiterführen	• Kopiervorlage	9	23
	6 Konzentration Labyrinth	• Kopiervorlage	10	24
D Ausklang	1 Zitate ohne Selbstlaute	• Kopiervorlage	11	25
	2 Gedicht „Wochenbrevier“ Endlostext	• Kopiervorlage	12	26
Wissenswertes	Gedächtnistraining allgemein		13	



A Bewegung

1 Bewegungsimprovisation

Übungsanleitung:

Die Bildkarten (oder Wortkarten) aus Übung C2 werden verwendet:

Die Teilnehmer denken sich zu jeder der Karten eine Bewegung aus, die zu dem dargestellten Begriff passt.

Beispiele:

Bewegung: auf der Stelle laufen bzw. im Sitzen die Beine heben und senken ...

Wasser: ein Glas Wasser trinken ...

Entspannung: Augen schließen ...

usw.

Die Bewegungen werden vereinbart und dann gemerkt.

Der Trainer lässt die Teilnehmer Karten ziehen und die Gruppe führt die dazu vereinbarte Bewegung aus.

Was wird trainiert?

- Kreativität (Bewegung ausdenken)
- Kurzzeitgedächtnis (Bewegung merken)
- Reaktionsfähigkeit
- Hinführung zum Thema

Alltagstransfer:

Die Aktivierung des Körpers führt zur Verbesserung der Gehirnaktivität und bereitet optimal auf das nachfolgende Gedächtnistraining vor. Schnelles und richtiges Reagieren ist bei vielen Alltagsaktivitäten notwendig.

Weiterführende Vorschläge:

Es könnte auch eine Version von „Ich packe meinen Koffer“ gespielt werden. Dabei zieht die erste Person eine Karte und die Gruppe macht die Bewegung. Danach zieht die nächste Person eine Karte und die Gruppe macht die erste und danach die zweite Bewegung usw.

B Einstimmung

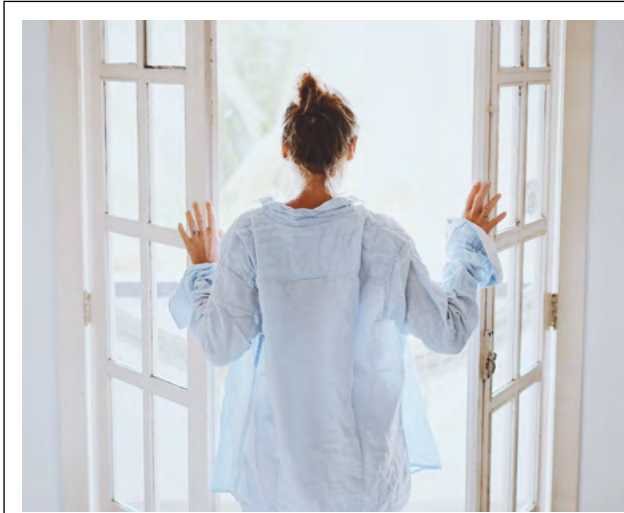
1 Gesunder Lebensstil von A bis Z

Übungsanleitung:

Bei dieser Wortfindungs- und Assoziationsübung sollen die Teilnehmer alle Begriffe nennen, die ihnen von A bis Z zum Thema „gesunder Lebensstil“ zu den einzelnen Anfangsbuchstaben einfallen.



Bildkarten 2



alle Bilder: © Pixabay.com



Konzentration

Finden Sie den Weg durch die Hirnwindungen bis zur Glühbirne in der Mitte.

