

## Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

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

Thema: Aktiv & fit - Ganzheitliches Gedächtnistraining, Ausgabe: 5  
Titel: Wasser ist (nicht nur) zum Waschen da (26 S.)

### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus dem Programm »Seniorenbetreuung« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG\*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Die aus der Praxis des Pflegealltags heraus entwickelten Übungen und Aktivierungen unterstützen Sie dabei, den Tagesablauf der Senioren Ihrer Einrichtung positiv und abwechslungsreich zu gestalten und das körperliche Wohlbefinden wie auch das soziale Miteinander gezielt zu fördern.

▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/senioren](http://www.edidact.de/senioren).

### Lieder & Hörgeschichten (als Dateien im mp3-Format)

(Nur) bei Beiträgen zu denen Lieder bzw. Hörgeschichten vorhanden sind, finden Sie entsprechende Hinweise mit Links zur Downloadmöglichkeit direkt in der Detailansicht des Artikels auf eDidact.

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig. Vollständige Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)

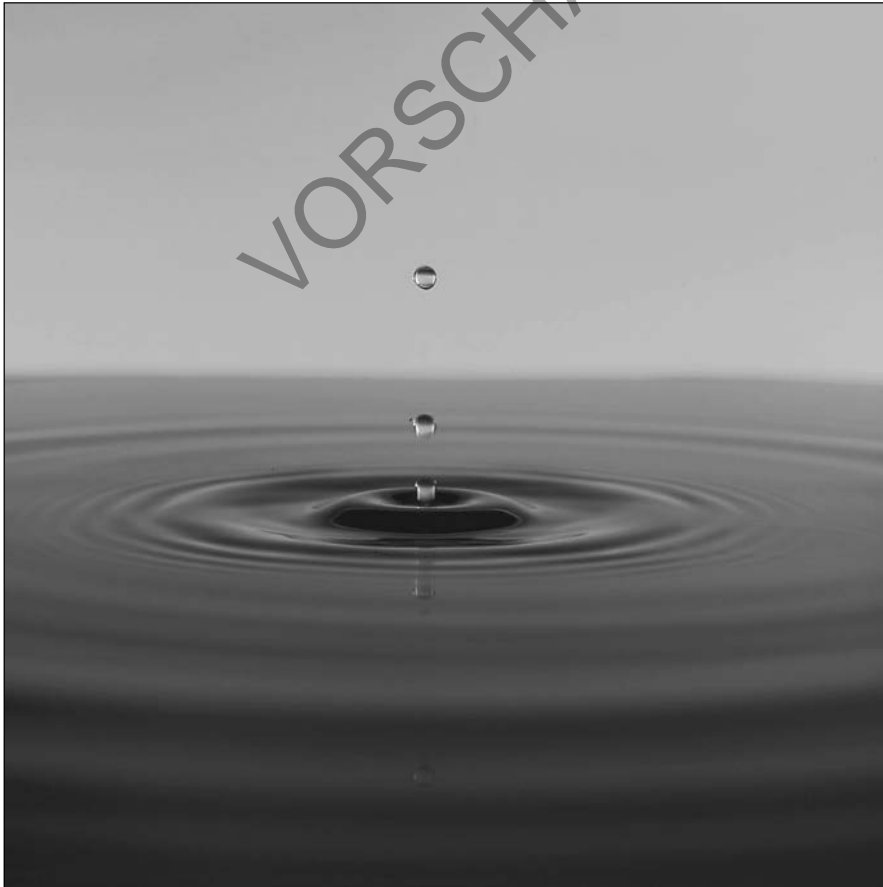
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

[www.edidact.de](http://www.edidact.de) | [www.mgo-fachverlage.de](http://www.mgo-fachverlage.de)



## Wasser ist (nicht nur) zum Waschen da



Zu Beginn der Stunde sollte Wasser zum Trinken angeboten werden. In Gesellschaft trinken die Teilnehmer mehr, und ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für das Gedächtnis und das Denken sehr wichtig (ca. **1,5 Liter pro Tag!**).



Wasser ist (nicht nur) zum Waschen da

Übersicht

## Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
<b>A</b> Bewegung	<b>1 Wassertropfen</b>		3	
	<b>2 Wasserkreislauf</b>		3	
<b>B</b> Einstimmung	<b>1 Begriffe sammeln</b> Wasserassoziationen	Flipchart, <b>Kopiervorlage</b>	4	<b>15</b>
	<b>2 Biografisches Gespräch</b> Wasser und Waschen	Biografische Fragen	5	
	<b>3 Zusammengesetzte Wörter</b> mit WASSER	<b>Kopiervorlage</b> , Flipchart, evtl. <b>Bildkarten</b>	5	<b>16</b> <b>17, 18</b>
<b>C</b> Hauptteil	<b>1 Brückenwörter</b> mit WASSER	<b>Kopiervorlage</b> , evtl. <b>Bildkarten</b>	6	<b>19</b> <b>17, 18</b>
	<b>2 Anagramm</b> Wassertropfen	<b>Kopiervorlage</b> , Flipchart	7	<b>20</b>
	<b>3 Merk- und Wahrnehmungsübung</b> Memory	<b>Bildkarten</b>	7	<b>17, 18</b>
	<b>4 Wortfindungsübung</b> Buchstabengerüst	<b>Kopiervorlage</b> , Flipchart	8	<b>21</b>
	<b>5 Konzentrationsübung</b> Wasser und Tropfen	<b>Kopiervorlage</b>	8	<b>22</b>
	<b>6 Tast- und Kreativitätsübung</b> Wassertropfen	Tropfen aus Karton, Moosgummi oder dünnem Holz, <b>Kopiervorlage</b> , Tastsäckchen	9	<b>23</b>
<b>D</b> Ausklang	<b>1 Gedicht</b> • Der Zauberlehrling	<b>Textvorlage</b>	10	<b>24</b>
	<b>2 Sprichwörter und Redewendungen</b> mit Wasser	<b>Kopiervorlage</b>	12	<b>25</b>
	<b>3 Lied</b> • Wasser ist zum Waschen da	<b>Textvorlage</b>	12	<b>26</b>
Wissenswertes	zum Thema „Wasser“		13	



# A Bewegung

## 1 Fingerspiel „Wassertropfen“

### Übungsanleitung:

Bewegung im Sitzen zu WASSERMUSIK (z. B. „Wassermusik“, 2. Satz v. Händel oder „Forellenquintett A-Dur“ v. Schubert).

**Wichtig:** Bewegungen nur soweit ausführen, wie sie den Teilnehmern gut tun!

Mit den Fingerspitzen auf den Tisch oder die Oberschenkel tippen:

- Nacheinander mit allen Fingern: vom kleinen Finger der linken Hand bis zum kleinen Finger der rechten Hand der Reihe nach alle Finger antippen und wieder zurück (wenn möglich dasselbe auch mit den Zehen!).
- Immer zwei Finger synchron antippen: beide kleinen Finger, beide Ringfinger, beide Mittelfinger, beide Zeigefinger und beide Daumen jeweils zugleich und auch wieder zurück.
- Immer mit zwei Fingern gegengleich antippen:  
Linke Hand: kleiner Finger, Ringfinger, Mittelfinger, Zeigefinger und Daumen;  
zugleich rechte Hand: Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kleiner Finger und wieder zurück.

## 2 Bewegungsimprovisation „Wasserkreislauf“

### Übungsanleitung: (Bewegung im Sitzen!)

Wir stellen den Wasserkreislauf durch Bewegungen dar.

#### Es REGNET.

→ mit den Fingern Regenbewegungen machen – von oben (soweit wie möglich über dem Kopf beginnend) bis unten (soweit nach unten wie möglich, eventuell bei geübten/fitten Gruppen bis zum Boden)

#### Wir stapfen durch die REGENPFÜTZEN.

→ die Füße bei den Gehbewegungen etwas höher heben

#### Es bilden sich kleine BÄCHE.

→ kleine Kreise der Unterarme umeinander – wie „Wolle wickeln“

#### Dann werden daraus FLÜSSE.

→ die Kreise werden etwas größer, wenn möglich auch etwas schneller

#### Aus den Flüssen werden STRÖME.

→ die Kreise werden noch größer, dann wieder etwas langsamer und sie beruhigen sich

#### Die Ströme münden ins MEER.

→ die Arme weit ausbreiten und somit die Weite des Meeres anzeigen

#### Die SONNE wärmt das Wasser.

→ die Arme vor dem Körper ganz hoch (über den Kopf) und einen Halbkreis vor dem Oberkörper machen, wir führen dabei die Arme im Halbkreis wieder nach unten

#### Die WARME LUFT STEIGT AUF.

→ umgekehrte „Regenbewegung der Finger“: Handflächen nach oben, Fingerbewegungen machen und dabei auch die Arme nach oben bringen



## Wasser ist (nicht nur) zum Waschen da Übungen

### **WOLKEN entwickeln sich.**

→ mit den Händen Wolkenbögen in die Luft zeichnen (Achtung: die Wolken nicht dauernd sehr hoch vorzeigen, sonst kommt es zur Überanstrengung der Schulter- und Armmuskulatur!)

### **Der Kreislauf schließt sich – und es beginnt wieder zu REGNEN.**

→ siehe oben

### **Was wird trainiert?**

- Körperwahrnehmung
- Aktivierung des Körpers (→ Durchblutungssteigerung)
- bei A1: Fingerfertigkeit/Fingerschnelligkeit

### **Alltagstransfer:**

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

### **Weiterführende Vorschläge:**

Vorschläge der Teilnehmer können in die Bewegungsimprovisation eingebaut werden.

## **B** Einstimmung

### **1** Begriffe sammeln

#### **Übungsanleitung:**

Die Teilnehmer sammeln

- 1) Wasserassoziationen: Woran denken Sie, wenn Sie WASSER hören? und
- 2) Wasserfundorte: Wo kann man üblicherweise Wasser finden? (Z. B. in Flüssen, Bächen, Meeren, Pfützen, Wassertonnen, Schwimmbecken, Badewanne, Blumenvase, Blut, Suppe, Bier, Tee, ...)

Die Ergebnisse können am Flipchart gesammelt werden.

Eine Kopiervorlage dazu kann den Teilnehmern mitgegeben werden, damit später jeder im eigenen Tempo seine Ergebnisse zu Papier bringen kann.

→ **M** Kopiervorlage s. Seite 15

### **Was wird trainiert?**

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

### **Alltagstransfer:**

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