

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 71

Eisige Zeiten

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](#).

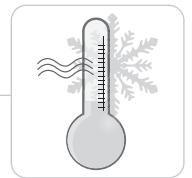


Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-410.

Ihr Team von eDidact



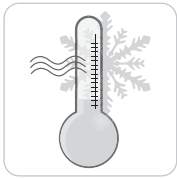
Eisige Zeiten

Mag. Monika Puck



© Pixabay.com

Phase	Übung	Benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Bewegungen zum Aufwärmen		2	
B Einstimmung	1 Alles, was kalt ist Begriffesammlung	• Kopiervorlage	3	13
	2 Rezept Richtig lesen und in die richtige Reihenfolge bringen	• Kopiervorlage	3–4	14
	3 Biografisches Gespräch Rund um das Thema „Kälte“		4–5	
	4 Buchstabengerüst Erster und letzter Buchstabe sind gegeben	• Kopiervorlage	5–6	15
C Hauptteil	1 Schüttelanagramme	• Kopiervorlage	6–7	16
	2 Wahrnehmen und Merken durch Ordnung Heiß und kalt	• Bildkarten 1 und 2 (Farbkarten im Anhang)	7	17–18
	3 Brückenwörter	• Kopiervorlage	8	19
	4 Schneeflocken weiterzeichnen Logik	• Kopiervorlage	8–9	20
	5 Konzentration Buchstaben verfolgen	• Kopiervorlage	9	21
D Ausklang	1 Gedicht bzw. Lied Selbstlaute ergänzen	• Kopiervorlage	10	22
	2 Gezeichnete Sprichwörter Sprichwort erraten	• Kopiervorlage	11	23
Wissenswertes	Tipps gegen Kälte im Winter		12	



A Bewegung

1 Bewegungen zum Aufwärmen

Übungsanleitung:

Der Trainer liest die Anweisungen vor und zeigt dabei die Bewegungen, die von den Teilnehmenden durchgeführt werden sollen:

Wir machen einen Winterspaziergang

→ auf der Stelle gehen

Da es sehr kalt ist, reiben wir uns die Hände warm

→ Hände fest aneinander rubbeln

Danach werden die Ober- und Unterarme warm gerubbelt

→ in langen Zügen zuerst an den Ober- und dann an den Unterarmen entlangstreichen

Um auch die Beine warm zu bekommen, werden diese abgeklopft

→ an den Knöcheln beginnend die Beine abklopfen und dabei immer weiter nach oben zu den Oberschenkeln wandern

Jetzt stapfen wir durch den tiefen Schnee

→ Schenkelgang, bei dem die Knie möglichst weit angehoben werden

Zuletzt kommen wir wieder nach Hause. Wir schütteln den Schnee von Jacke und Stiefel

→ Arme und Beine ausschütteln

Was wird trainiert?

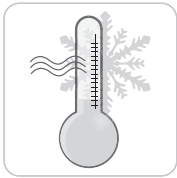
- Folgen von Anweisungen
- Motorik
- Hinführung zum Thema

Alltagstransfer:

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

Weiterführende Vorschläge:

Die Teilnehmenden können weitere Möglichkeiten nennen, wie man sich aufwärmen könnte.



Schüttelanagramme

Die Buchstaben der Worte sind durcheinandergeraten.
Versuchen Sie, die Buchstaben zu einem sinnvollen Wort zu ordnen.

SCHÜRKLAKN	DREH

ALGEMANKILA	ZIERHÖKREP

SIREFWÜLE	LEAMFM

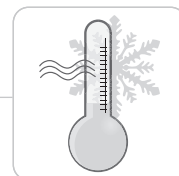
ECHSNE	EICHENONSNNS

RECHSBEIE	ETE

ERTNWI	ROMSME

ZÜMTE	TONSHUNEN

RESTTWINEIFEL	NADSALEN



Bildkarten 1



alle Bilder: © Pixabay.com