

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

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

Kreative Ideenbörse Senioren – Aktivierungsmappe 33

Das macht Freude!

Mag. Monika Puck / 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 / 949-410.

Ihr Team von eDidact



Das macht Freude!

Mag. Monika Puck/Dr. Helga Schloffer

Phase	Übung	Benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Bewegungskette „Gesten der Freude“		2	
B Einstimmung	1 Begriffe sammeln Wortfindungsübung	• evtl. Flipchart	3	
	2 Biografisches Gespräch Freudige Momente		4	
	3 Gegensätze Wortfindungs- und Ordnungsübung	• Wortkarten • evtl. Flipchart	4	11
C Hauptteil	1 Wahrnehmen – Zuordnen – Merken Bildkarten erklären und merken	• Bildkarten (Farb- karten im Anhang)	5	12–13
	2 Anagrammvariation – Wortvergleich FREUNDSCHAFTEN	• Kopiervorlage • evtl. Flipchart	6	14
	3 Freude-ABC Wortfindungsübung	• Kopiervorlage • evtl. Flipchart	7	15
	4 Wortversteck Wahrnehmungsübung	• Kopiervorlage	8	16
D Ausklang	1 Gedicht Ein bisschen mehr Freude	• Textvorlage	9	17
	2 Sprüche-Endlostext Konzentrationsübung	• Kopiervorlage	10	18



A Bewegung

1 Bewegungskette „Gesten der Freude“

Übungsanleitung (Bewegungen im Sitzen!):

Die Bewegungsteile müssen an die Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst werden – sie sollen Spaß machen. Die angeführten Bewegungen sind als Anregung zu verstehen.

Jeder Teilnehmer macht eine Bewegung bzw. Geste der Freude vor (der Reihe nach im Uhrzeigersinn). Alle Teilnehmer machen die Bewegung mit.

Beispiele:

- lachen oder lächeln
- Daumen nach oben strecken
- Hände zum Jubeln hochnehmen
- klatschen
- Hände schütteln: mit dem linken und dem rechten Nachbarn
- mit Daumen und Zeigefinger einen Kreis bilden: „Prima!“
- sich selbst auf die Schulter klopfen: „Gut gemacht!“

Bei jedem Durchgang werden alle bisher gezeigten Bewegungen von der ganzen Gruppe nachgemacht bzw. wiederholt. Dann fügt der Teilnehmer, der als Nächster an der Reihe ist, eine neue Bewegung hinzu (wie beim bekannten Merkspiel „Ich packe meinen Koffer“). Gemeinsam haben die Teilnehmer so eine Bewegungskette aus „freudigen Gesten“ zusammengestellt!

Was wird trainiert?

- Körperwahrnehmung
- Aktivierung des Körpers (Durchblutungssteigerung)
- Konzentration, Reaktionsfähigkeit
- Kurzzeitgedächtnis

Alltagstransfer:

Die Aktivierung des Körpers führt zur Verbesserung der Gehirnaktivität und bereitet optimal auf das nachfolgende Gedächtnistraining vor. Eine schnelle Reaktionsfähigkeit braucht man in vielen Alltagssituationen.

Weiterführende Vorschläge:

Man kann die Reaktionsfähigkeit noch stärker trainieren, indem man die Bewegungen (klatschen, lächeln, Hände schütteln etc.) auf Wortkarten vorgibt. Die Teilnehmer führen dann so schnell wie möglich die entsprechenden Bewegungen aus.



Des Weiteren können die Teilnehmer zählen, wie oft jeweils die Selbst- bzw. Umlaute A/Ä (11-mal), E (17-mal), I (7-mal), O (4-mal) oder U/Ü (14-mal) bzw. wie oft die Mitlaute, d.h. alle anderen Buchstaben, (42-mal) durch ein 😊 ersetzt wurden.

2 Sprüche-Endlostext

Übungsanleitung:

Die Teilnehmer unterteilen den Endlostext in die gesuchten Sprüche. Danach können die Sprüche gemeinsam gelesen werden.

→ M Kopiervorlage s. Seite 18

Lösung:

1. Jeder ist seines Glückes Schmied.
2. Des einen Freud, des anderen Leid.
3. Geteilte Freude ist doppelte Freude.
4. Mehr Glück als Verstand haben.
5. Glück und Glas, wie leicht bricht das.
6. Sich freuen wie ein Schneekönig.
7. Viele Menschen versäumen das kleine Glück, weil sie auf das große vergeblich warten.
8. Dem Glücklichen schlägt keine Stunde.
9. Alles ist Friede, Freude, Eierkuchen.
10. Freudentänze aufführen.
11. Wenn zwei sich streiten, freut sich der Dritte.

Was wird trainiert?

- Konzentration
- Wortfindung und Denkflexibilität

Alltagstransfer:

Beharrlichkeit und Konzentration (trotz ungewohnter Darstellung) sind im Alltag wichtig, um bei einer Sache bleiben zu können, ohne sich ablenken zu lassen.

Weiterführende Vorschläge:

Ungeübte, demente Teilnehmer bearbeiten den Text gemeinsam. Über die Sprüche kann auch diskutiert werden: Was bedeuten die Sprüche? Wer verwendet die Sprüche und Redewendungen im Alltag? Die Teilnehmer können noch weitere alltagstaugliche Sprüche suchen.



Gegensätze

1	freudig		hässlich
2	sonnig		allein
3	komisch		erfolglos
4	reich		traurig
5	spannend		unglücklich
6	gemeinsam		arm
7	schön		trüb(selig)
8	erfolgreich		krank
9	glücklich		ernst
10	gesund		uninteressant