

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 34

Gesund und munter

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 oder per Telefon 09221 / 949-410.

Ihr Team von eDidact



Gesund und munter

Dr. Helga Schloffer / Mag. Monika Puck

Phase	Übung	Benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Bewegungsimprovisation „Tanz der Luftballons“	• Luftballons in verschiedenen Farben	2	
	2 Bewegungsimprovisation „Bunte Tücher“	• CD-Player • CD mit Walzermelodien • bunte Chiffontücher	3	
B Einstimmung	1 Themenwort Begriffe zum Thema „Gesundheit“ sammeln	• Kopiervorlage • evtl. Flipchart	4	11
	2 Was tut Ihnen gut? Beliebte Tätigkeiten markieren	• Kopiervorlage	4	12
	3 Biografisches Gespräch Strategien und Hausmittel für das eigene Wohlbefinden		5	
C Hauptteil	1 Riechen und schmecken Geruchs- und Geschmackswahrnehmung trainieren	• Geschmacks- und/oder Geruchsproben	6	
	2 Buchstabenmix Buchstabenquadrate ordnen	• Kopiervorlage	6	13
	3 Bildspiel Bewusstmachen von gesundheitsfördernden Elementen	• Bildkarten (Farbkarten im Anhang)	7	14–15
	4 Entspannung Vorlesegeschichte		8	
	5 Was gehört zusammen? Gesundheitsfördernde Strategien und Wirkungen einander zuordnen	• Kopiervorlage	8	16
D Ausklang	1 Lückentext Sprüche ergänzen / Rätsel lösen	• Kopiervorlage	9	17
	2 Gedicht Frohsinn	• Kopiervorlage	10	18
Wissenswertes	Definitionen von „Gesundheit“		10	



A Bewegung

Die Teilnehmer machen die Bewegungen mit, soweit es ihre körperliche Konstitution erlaubt. Da viele Teilnehmer schon chronische Beschwerden haben, sollten generell alle Übungen an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst werden, d. h. es geht eher um „Wohlbefinden“ als um Maßnahmen zum Abwenden von Krankheiten.

1 Bewegungsimprovisation „Tanz der Luftballons“

Übungsanleitung:

Die Teilnehmer sitzen in der Tischrunde. Für alle sind Luftballons in verschiedenen Farben aufgeblasen. Jeder Teilnehmer sucht sich einen Luftballon aus. Die Aufgabe besteht darin, den eigenen Luftballon abwechselnd mit den Fingerspitzen und den Handflächen der rechten und der linken Hand in die Höhe zu bewegen.

1. Runde:

→ Die Teilnehmer versuchen, den Ballon mit allen Fingern der rechten und der linken Hand abwechselnd zu bewegen.

2. Runde:

→ Die Teilnehmer versuchen, ihren Luftballon gleichzeitig mit allen Fingern der rechten, anschließend mit allen Fingern der linken Hand in der Luft zu halten.

3. Jonglier-Runde:

→ Die Teilnehmer berühren ihren Luftballon von unten abwechselnd mit der rechten und der linken Handfläche und lassen ihn von einer Seite zur anderen fliegen.

4. Abschlussrunde:

→ Ein oder zwei Luftballons werden von allen Teilnehmern abwechselnd mit der flachen Hand bewegt. Die Ballons sollten über dem Tisch bleiben und sanft berührt werden. Wenn noch Zeit ist, kann ein weiterer Ballon hinzukommen.

Was wird trainiert?

- Reaktionsvermögen
- Koordination
- Konzentration

Alltagstransfer:

Bewegung unterstützt kognitive Leistungen.

Weiterführende Vorschläge:

Je zwei Teilnehmer sitzen sich gegenüber, halten ein Tuch mit beiden Händen und versuchen, durch Anheben des Tuchs einen Luftballon hin- und herzurollen.



Themenwort

Finden Sie Begriffe zum Thema „Gesundheit“ mit folgenden Anfangsbuchstaben:

G: Gemüse, _____

E: Erholung, _____

S: Skifahren, _____

U: Unterhaltung, _____

N: Nüsse, _____

D: Dill, _____

H: Heilkräuter, _____

E: Erdbeeren, _____

I: Interesse, _____

T: Tee, _____

Was hält uns noch gesund und munter?

Freunde, _____



Was tut Ihnen gut?

Markieren Sie, was Sie zur Erholung gerne machen:

- Musik hören
- sich mit Freunden/Freundinnen unterhalten
- fernsehen
- Rätsel lösen
- spazieren gehen
- Gymnastik / Turnen
- schwimmen
- Tee und Säfte trinken
- ein Glas Wein genießen
- ein Stück Schokolade naschen
- in der Sonne sitzen
- einen Ausflug machen
- Verwandte / Freunde besuchen
- einfach vor sich hindösen
- lesen

Überlegen Sie, wie oft Sie Ihre bevorzugten Tätigkeiten in der letzten Zeit unternommen haben!



© Pixabay.com