

## 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: 17  
Titel: Eine Reise um die Welt (16 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](#).

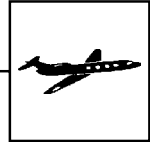
### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

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

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

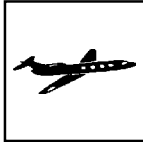
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

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



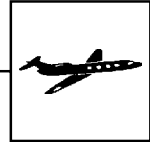
# Eine Reise um die Welt





## Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
<b>A</b> Bewegung	<b>1 Bewegungsimprovisation „Weltreise“</b>		3	
<b>B</b> Einstimmung	<b>1 Unser Globus</b> Orientierungsübung	Globus oder politische Weltkarte, evtl. Wortkarten	4	
	<b>2 Themenwort</b> Wortfindungsübung	<b>Kopiervorlage,</b> evtl. Flipchart	4	11
	<b>3 Biografisches Gespräch</b> Reiseerlebnisse und -erinnerungen		5	
<b>C</b> Hauptteil	<b>1 Quiz</b> Konzentrations- und Orientierungsübung	<b>Kopiervorlage</b>	6	12
	<b>2 Bildspiel</b> Merkübung	<b>Bildkarten</b>	6	13
	<b>3 Entspannung</b> Ein Tag in Venedig		7	
	<b>4 Wortfragmente</b> fehlende Buchstaben ergänzen	<b>Kopiervorlage</b>	7	14
	<b>5 Musikrätsel</b> Musikstücke Ländern zuordnen	Musikstücke, evtl. Hör-CD	8	
<b>D</b> Ausklang	<b>1 Was bin ich?</b> Kontinent anhand von Hinweisen erraten	<b>Kopiervorlage</b>	9	15
	<b>2 Lied</b> Einmal um die ganze Welt	<b>Textvorlage,</b> evtl. CD	9	16
<b>Wissenswertes</b>	Unsere Welt		10	



# A Bewegung

## 1 Bewegungsimprovisation „Weltreise“

### Übungsanleitung: (Bewegung im Sitzen!)

Jeder führt die Bewegungen nach seiner individuellen Mobilität aus.  
Um die Visualisierung zu erleichtern, können zu jeder Station auch Bilder gezeigt werden.

Wir haben eine Flugreise gewonnen.

Die erste Station ist **Moskau**. Wir dürfen mit einer Tanzgruppe Kasatschok tanzen.

→ Die Teilnehmer verschränken die Arme vor der Brust und kicken abwechselnd die Beine zur Mitte.

In **Peking** machen wir einen Ausflug zur chinesischen Mauer.

→ Die Teilnehmer gehen auf der Stelle und wenden den Kopf langsam von der rechten zur linken Seite.

In **Tokio** werden wir feierlich begrüßt.

→ Die Teilnehmer legen die Handflächen vor der Brust gegeneinander und verneigen sich nach allen Seiten.

Jetzt geht es in den Westen. In **Dallas** sitzen wir hoch zu Ross. Es gilt, das Lasso kunstvoll zu werfen.

→ Die Teilnehmer heben den angewinkelten rechten Arm, die Hand zeigt zur Faust geschlossen zur Decke. Nun wird die Hand im Handgelenk nach rechts und nach links gedreht und die Faust geöffnet. Die gleiche Übung wird mit dem linken Arm durchgeführt, wobei die Hand hier erst nach links und dann nach rechts gedreht wird.

Die letzte Etappe der anstrengenden Reise ist **Hawaii**. Hier springen wir ins kühle Nass und schwimmen nach Herzenslust.

→ Die Teilnehmer machen erst langsame, dann schnellere Schwimmbewegungen.

Später genießen wir die warme Sonne.

→ Die Teilnehmer lehnen sich zurück und schließen die Augen.

### Was wird trainiert?

- Konzentration
- Koordination
- prozedurales Gedächtnis

### Alltagstransfer:

Die „Reisegeschichte“ erinnert an Urlaub und Ferien.

### Weiterführende Vorschläge:

Zu welchen Reisezielen könnten wir noch fahren?