

## Thema: Familie verbindet

Tag	Aktivierungsmethode	Übungen	Seite
Montag	Gedächtnistraining	Wortsuchrätsel Familienrätsel Verbindungswörter Satzstellungen	2 4, 5 7 9, 10
Dienstag	Kreatives Gestalten	Familienbaum	12
Mittwoch	Biographiearbeit	Wortsuche Lückentext Erinnerung an die Schulzeit	16 18, 19 21, 22
Donnerstag	Motogeragogik	Sitzgymnastik für den ganzen Körper	25- 27
Freitag	Montessori Übung	Buchstabenpfad Zahnstocher Männchen Familienmitglieder zuordnen Familienmitglieder suchen	29 31 33 35

Teilnehmer:innen = TN

**MONTAG**

**Aktivierungsmethode:** Gedächtnistraining

## Wortsuchrätsel

Suchen Sie folgende Wörter: **Mama, Papa, Kind, Bruder, Tante**

Kreisen Sie die gesuchten Wörter ein.

senkrecht und waagrecht

F	T	G	P	H	B	K
M	A	M	A	O	R	L
A	N	A	P	J	U	L
R	T	E	A	T	D	Z
S	E	D	F	G	E	J
K	I	N	D	R	R	Z

Lösung:

	T		P		B	
M	A	M	A		R	
	N		P		U	
	T		A		D	
	E				E	
K	I	N	D		R	

Förderziele:

- Denkprozess aktivieren
- Wortfindung
- Konzentration
- Ausdauer
- Visuelle Wahrnehmung

# Familienrätsel

Wer gehört wie zur Familie?  
Kreuzen Sie die richtige Antwort an.

**? 1. Wer ist die Mutter deiner Mutter?**

- A) Tante
- B) Großmutter
- C) Schwester

**? 2. Wer ist der Bruder deines Vaters?**

- A) Cousin
- B) Onkel
- C) Neffe

**? 3. Wie nennt man die Kinder deiner Kinder?**

- A) Enkelkinder
- B) Neffen
- C) Geschwister

**? 4. Wer ist die Schwester deiner Mutter für dich?**

- A) Tante
- B) Cousine
- C) Schwägerin

**? 5. Wer ist das Kind deines Sohnes?**

- A) Bruder
- B) Enkelkind
- C) Neffe

**? 6. Wer ist der Vater deiner Mutter?**

- A) Onkel
- B) Großvater
- C) Schwiegervater

**? 7. Was bist du für die Kinder deiner Schwester?**

- A) Vater/Mutter
- B) Onkel/Tante
- C) Cousin/Cousine

**Lösung:**

B – Großmutter

B – Onkel

A – Enkelkinder

A – Tante

B – Enkelkind

B – Großvater

B – Onkel/Tante

Förderziele:

- Logisches Denken
- Denkprozess aktivieren
- Kombiniertes Denken
- Konzentration
- Aufmerksamkeit

## Verbindungswörter

Verbinden Sie die Wörter aus der ersten Spalte mit den Wörtern aus der zweiten Spalte, sodass sich ein zusammengesetztes Hauptwort ergibt.

<b>GROSS</b>
<b>VERWANDT</b>
<b>WOHN</b>
<b>GESCHWISTER</b>
<b>STAMM</b>
<b>WOHL</b>
<b>GENERATIONEN</b>
<b>HEIMAT</b>

<b>SITZ</b>
<b>BAUM</b>
<b>FÜHLEN</b>
<b>HAUS</b>
<b>MUTTER</b>
<b>LIEBE</b>
<b>ORT</b>
<b>SCHAFT</b>

Lösungen:

GROSSMUTTER  
VERWANDTSCHAFT  
WOHNSITZ  
GESCHWISTERLIEBE  
STAMMBAUM  
WOHLFÜHLEN  
GENERATIONENHAUS  
HEIMATORT

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Visuelle Wahrnehmung
- Ausdauer

Weiterführende Idee:

Sammeln Sie weitere Verbindungswörter, die mit dem Thema Familie in Verbindung stehen. Schreiben Sie diese Begriffe auf ein Blatt Papier.

## Satzstellungen

Bringen Sie folgende Sätze in die richtige Reihenfolge.  
Schreiben Sie den korrigierten Satz auf.

ist	Maria	ein	Einzelkind
-----	-------	-----	------------

Korrigierter Satz: \_\_\_\_\_

fühle	In	meinem	ich	Heimatort	mich	sehr	wohl
-------	----	--------	-----	-----------	------	------	------

Korrigierter Satz: \_\_\_\_\_

Meine	Geschwister	verstehen	und	ich	uns	sehr	gut
-------	-------------	-----------	-----	-----	-----	------	-----

Korrigierter Satz: \_\_\_\_\_

Unsere	Mutter	jeden	Sonntag	backte	einen	Kuchen
--------	--------	-------	---------	--------	-------	--------

Korrigierter Satz: \_\_\_\_\_

ist	Hans	in	einer	aufgewachsen	Großfamilie
-----	------	----	-------	--------------	-------------

Korrigierter Satz: \_\_\_\_\_

Zu	meinem	Großvater	sehr	innige	habe	ich	eine	Beziehung
----	--------	-----------	------	--------	------	-----	------	-----------

Korrigierter Satz: \_\_\_\_\_

Mein	Tante	Onkel	und	meine	kommen	Besuch	zu
------	-------	-------	-----	-------	--------	--------	----

Korrigierter Satz: \_\_\_\_\_

Lösungen:

Maria ist ein Einzelkind.

In meinem Heimatort fühle ich mich sehr wohl.

Meine Geschwister und ich verstehen uns sehr gut.

Unsere Mutter backte jeden Sonntag einen Kuchen.

Hans ist in einer Großfamilie aufgewachsen.

Zu meinem Großvater habe ich eine sehr innige Beziehung.

Mein Onkel und meine Tante kommen zu Besuch.

Förderziele:

- Satzstellung
- Konzentration
- Ausdauer
- Denkprozess aktivieren
- Visuelle Wahrnehmung

## DIENSTAG

**Aktivierungsmethode:** Kreatives Gestalten

# Familienbaum

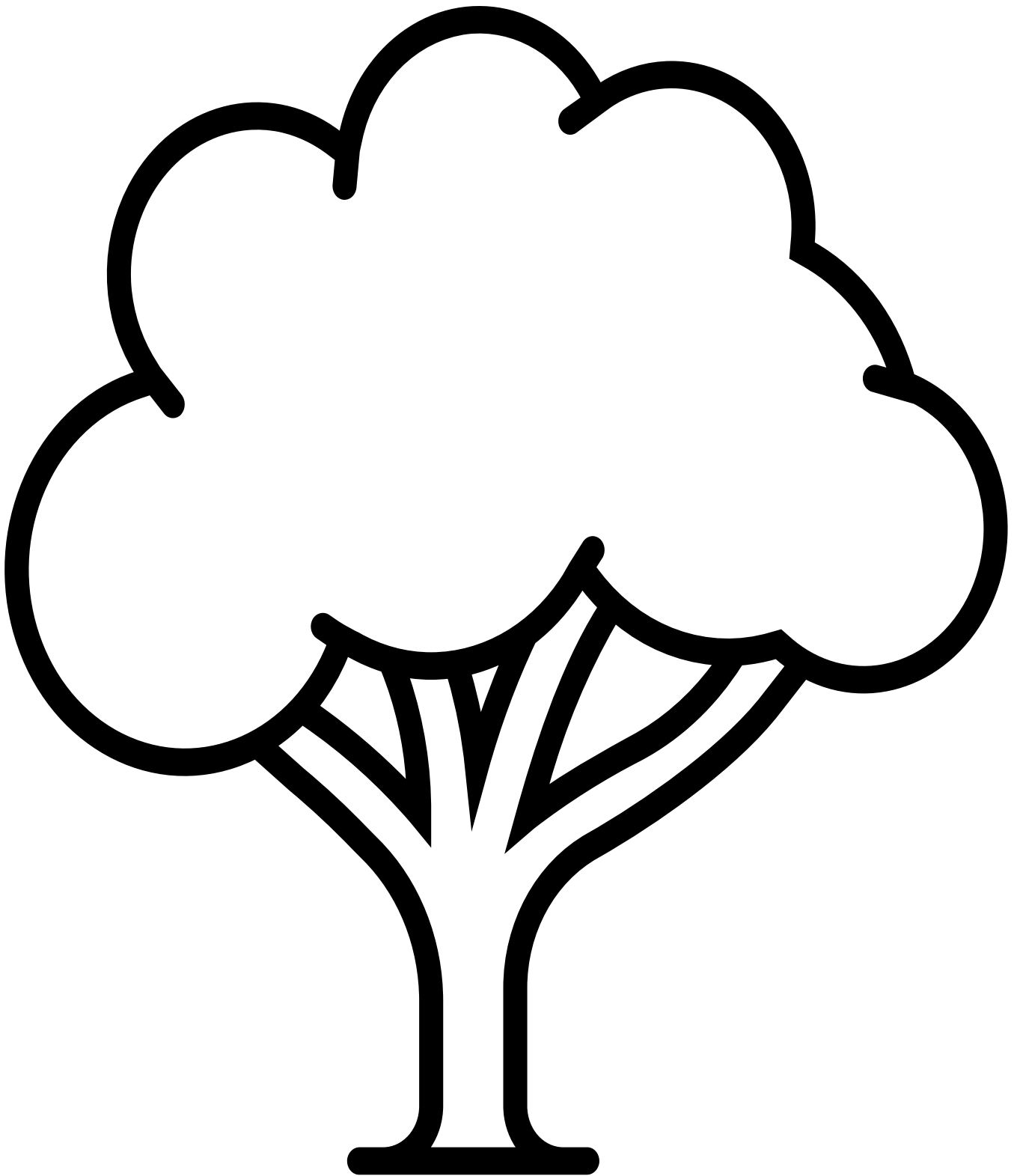
Sie gestalten ihren eigenen Familienbaum.

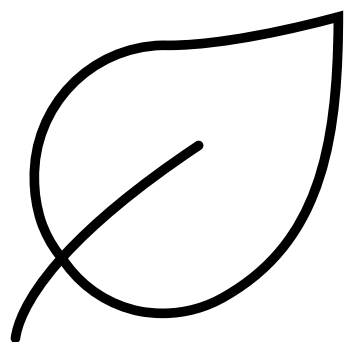
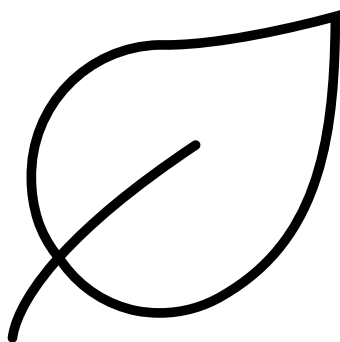
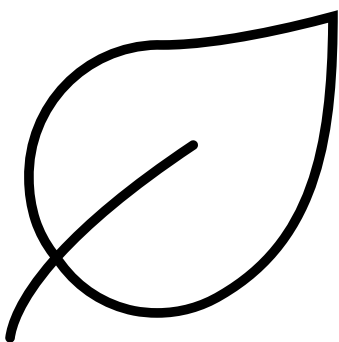
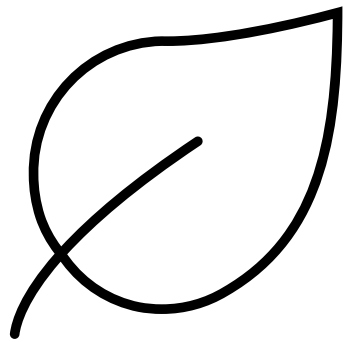
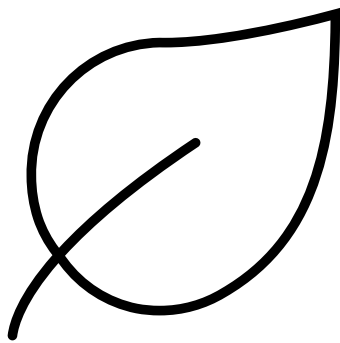
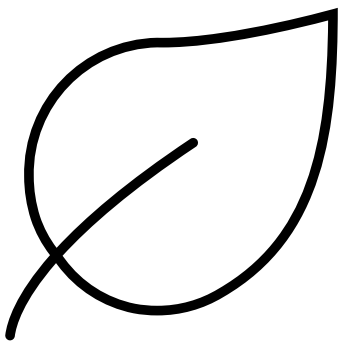
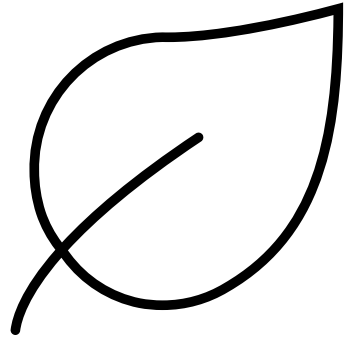
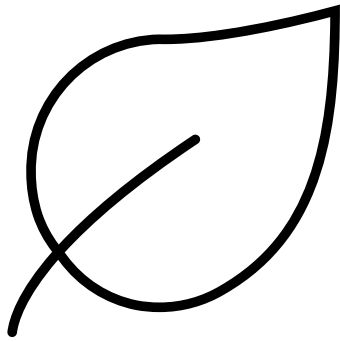
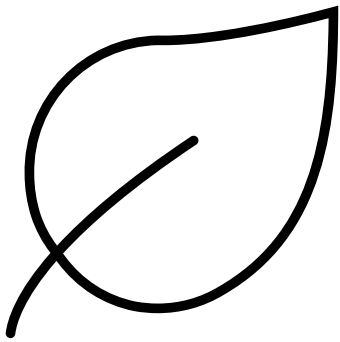
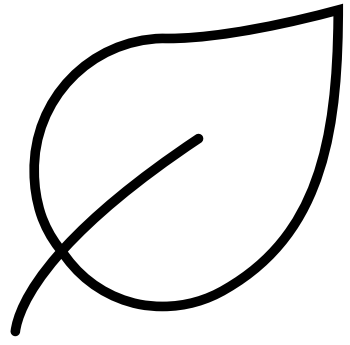
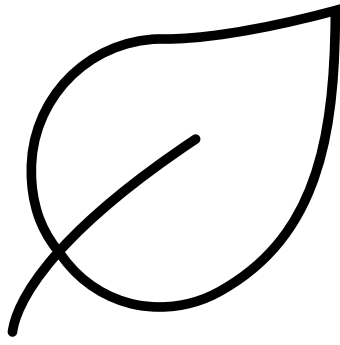
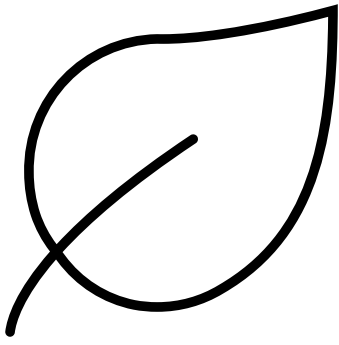
Bemalen Sie den Baum. Schneiden Sie die Blätter aus (Anzahl ihrer Familienmitglieder), bemalen Sie die Blätter und schreiben Sie in jedes Blatt den Namen eines Ihrer Familienmitglieder. Kleben Sie nun die Blätter auf den Baum.

### Materialien:

- Schere
- Grüne Farbe
- Braune Farbe
- Farbe für Blätter (rot, gelb, orange)
- Kleber
- Stift

Vorlage:





Förderziele:

- Auge-Hand-Koordination
- Erfolgserlebnis
- Entscheidungsfähigkeit
- Feinmotorik
- Konzentration
- Ausdauer
- Fingerfertigkeit
- Konzentration

# MITTWOCH

Aktivierungsmethode: Biographiearbeit

## Wortsuche

Suchen Sie Wörter mit FAMILIE - ...

Schreiben Sie die Wörter in das vorgegebene Feld.

**FAMILIEN - ...**

Vorschläge:

Familienmitglied, Familienbande, Familienwappen, Familienring, Familienzusammenhalt, Familienausflug, Familienessen, Familienangehörige, Familienanhang, Familienherkunft, Familienrat, Familienbuch, Familienbild, Familientradition, Familienclan, Familienehre, Familienfest, usw. ...

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Denkprozess aktivieren
- Erinnerungsarbeit

## Lückentext

„Meine Kindheitserinnerungen“

Lesen Sie den Text und ergänzen Sie die fehlenden Wörter mit Ihren persönlichen Erinnerungen.

### 1. Meine Kindheit

Als ich ein Kind war, lebte ich in \_\_\_\_\_ (Ort / Stadt / Dorf).

Ich wuchs in einer Familie mit \_\_\_\_\_ Geschwistern auf.

Meine Mutter hieß \_\_\_\_\_ und mein Vater  
\_\_\_\_\_.

Meine Großeltern waren für mich \_\_\_\_\_ (z. B. wichtig / oft präsent / selten gesehen).

In meiner Kindheit habe ich besonders gerne \_\_\_\_\_ gemacht.

Eine schöne Erinnerung aus dieser Zeit ist: \_\_\_\_\_

### 2. Mein zuhause früher

Mein Zuhause war  ein Haus  eine Wohnung  ein Bauernhof.

Wir lebten dort zusammen mit \_\_\_\_\_ (z. B. Familie / Großfamilie / alleine).

Typisch für unseren Alltag war, dass wir \_\_\_\_\_.

Das Wichtigste in meinem Zuhause war für mich \_\_\_\_\_.

Ich erinnere mich besonders an \_\_\_\_\_ aus meinem Zuhause.

### 3. Schulzeit & Jugend

Meine Schulzeit habe ich in \_\_\_\_\_ verbracht.

Zur Schule bin ich meistens  zu Fuß  mit dem Fahrrad  mit  
\_\_\_\_\_ gegangen/gefahren.

Meine Lieblingsfächer waren \_\_\_\_\_.

Mit meinen Freunden habe ich oft \_\_\_\_\_ gemacht.

Eine Erinnerung aus meiner Schulzeit ist:

### 4. Familie & Beziehungen

In meiner Familie waren mir besonders wichtig: \_\_\_\_\_.

Ich hatte Tanten und Onkel, besonders erinnere ich mich an  
\_\_\_\_\_.

Meine Familie hat sich oft getroffen  ja  nein  manchmal.

Typisch für unsere Familie war \_\_\_\_\_.

Eine besondere Person in meiner Familie war für mich \_\_\_\_\_.

### 5. Alltag & besondere Zeiten

Mein Alltag früher war eher  ruhig  aktiv  abwechslungsreich.

Ich habe meine Freizeit oft mit \_\_\_\_\_ verbracht.

Besondere Ereignisse in meinem Leben waren \_\_\_\_\_.

Ein wichtiger Moment in meinem Leben war \_\_\_\_\_.

Wenn ich an früher denke, fühle ich \_\_\_\_\_.

Förderziele:

- Langzeitgedächtnis
- Erinnerungsarbeit
- Wortfindung
- Konzentration
- Denkprozess aktivieren
- Autobiographische Erinnerung
- Sprachförderung
- Emotionale Aktivierung

# Erinnerung an die Schulzeit

## Zahlenturm

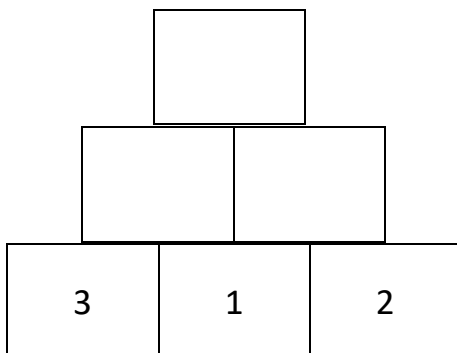
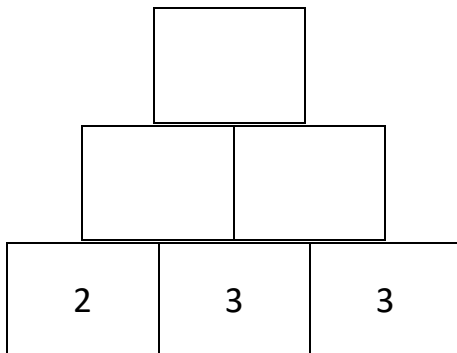
Zählen Sie die folgenden Zahlen zusammen.

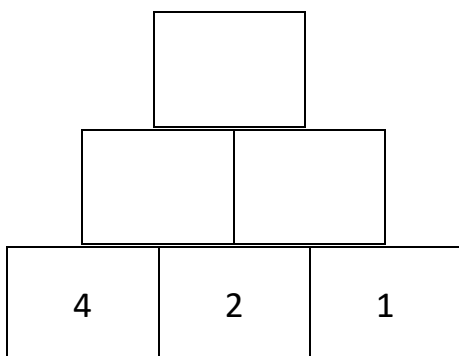
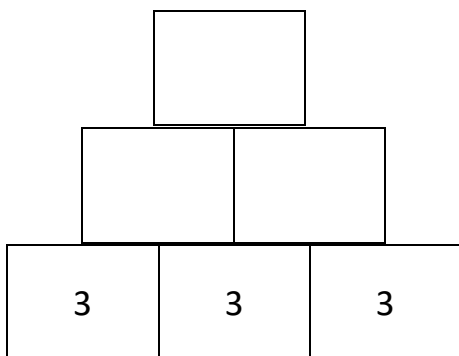
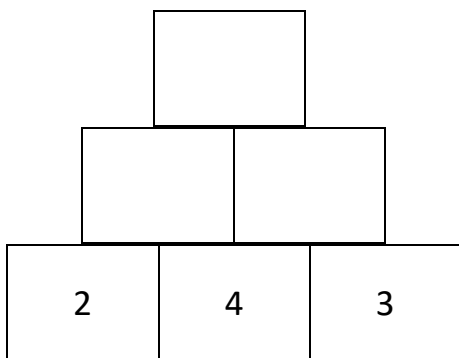
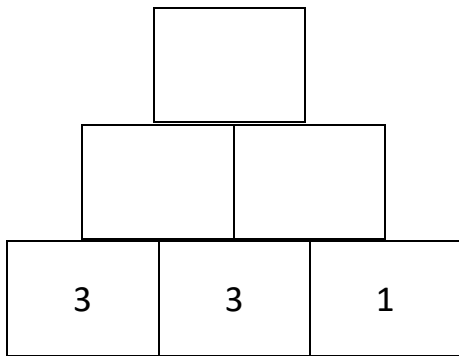
### ANLEITUNG:

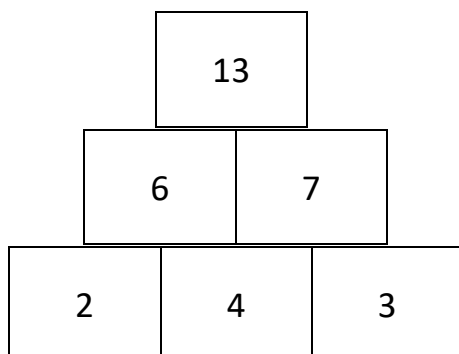
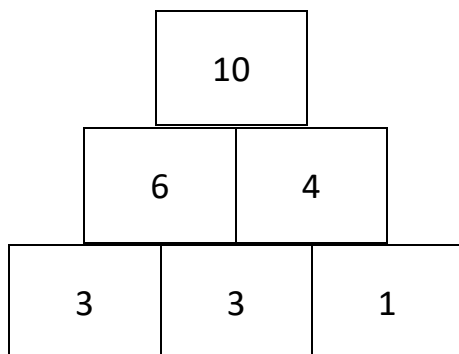
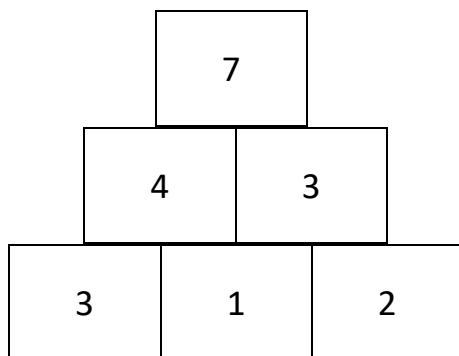
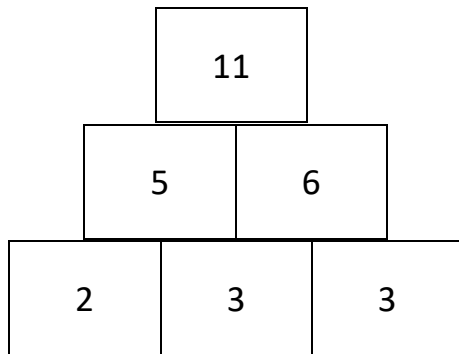
Zählen Sie die zwei nebeneinanderstehenden Zahlen zusammen und schreiben Sie das Ergebnis in das obere Kästchen.

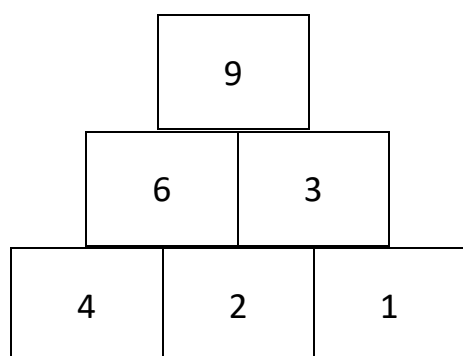
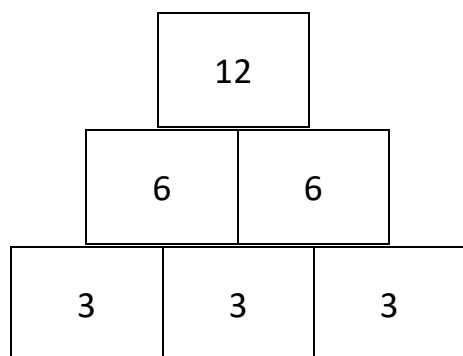
### Beispiel:

$$\begin{array}{r}
 11 \\
 5 + 6 \\
 2 + 3 \quad 3 + 3
 \end{array}
 \qquad
 \begin{array}{r}
 11 \\
 5 + 6 = 11 \\
 2+3=5 \quad 3+3=6
 \end{array}$$





Lösungen:



### Förderziele:

- Zahlenverständnis
- Erinnerungsarbeit
- Langzeitgedächtnis
- Denkprozess aktivieren
- Konzentration
- Ausdauer
- Mathematisches Denken

# DONNERSTAG

Aktivierungsmethode: Motogeragogik

## Sitzgymnastik

für den ganzen Körper

Bewegung – Sitzgymnastik „Familie & Erinnerungen“

### Material:

- Sofakissen

Symbolik: „Etwas Weiches aus dem Zuhause / Familie = Geborgenheit“

### 1. Einstieg (2–3 Minuten)

- Setzen Sie sich bequem aufrecht hin.
- Legen Sie das Kissen auf Ihren Schoß.
- Atmen Sie ruhig ein und aus.

Denken Sie dabei an:

„Mein Zuhause und meine Familie geben mir Geborgenheit.“

### 2. Hände & Aktivierung (5 Minuten)

- Übung 1: Kissen greifen
- Nehmen Sie das Kissen mit beiden Händen
- Drücken Sie es leicht zusammen
- Lösen Sie wieder

10 Wiederholungen

Vorstellung: „Ich halte meine Familie symbolisch fest.“

- Übung 2: Kissen übergeben
- Kissen in rechte Hand nehmen
- zur linken Hand übergeben
- langsam hin und her

10 Wiederholungen

- Übung 3: Kreisbewegung
- Kissen in beiden Händen halten
- kleine Kreise vor dem Körper machen

10 Sekunden rechts, 10 Sekunden links

### 3. Arme & Oberkörper (8–10 Minuten)

- Übung 4: Kissen über den Kopf heben
- Kissen auf Schoß
- langsam wieder über den Kopf heben
- wieder auf Schoß ablegen

8–10 Wiederholungen

- Übung 5: „Familienfenster“
- Kissen vor Brust halten
- Arme leicht öffnen (als würde man jemanden umarmen)
- wieder schließen

8 Wiederholungen

Vorstellung: „Ich umarme meine Familie.“

- Übung 6: Drehung
- Kissen festhalten
- Oberkörper langsam nach rechts drehen
- zurück zur Mitte
- nach links drehen

je Seite 5 Wiederholungen

#### 4. Aktivierung & Koordination (5–8 Minuten)

- Übung 7: Kissen von Knie zu Knie
- Kissen auf rechtes Knie legen
- dann auf linkes Knie legen
- langsam wechseln

10 Wiederholungen

- Übung 8: Hochheben & Senken
- Kissen auf Knie legen, Knie leicht anheben
- kurz halten
- wieder ablegen

10 Wiederholungen

#### 5. Abschluss (2–3 Minuten)

- Kissen wieder auf den Schoß legen.
- Hände darauf ruhen lassen.
- Ruhig atmen.

Gedanke:

„Meine Familie ist ein Teil meines Lebens.“

Förderziele:

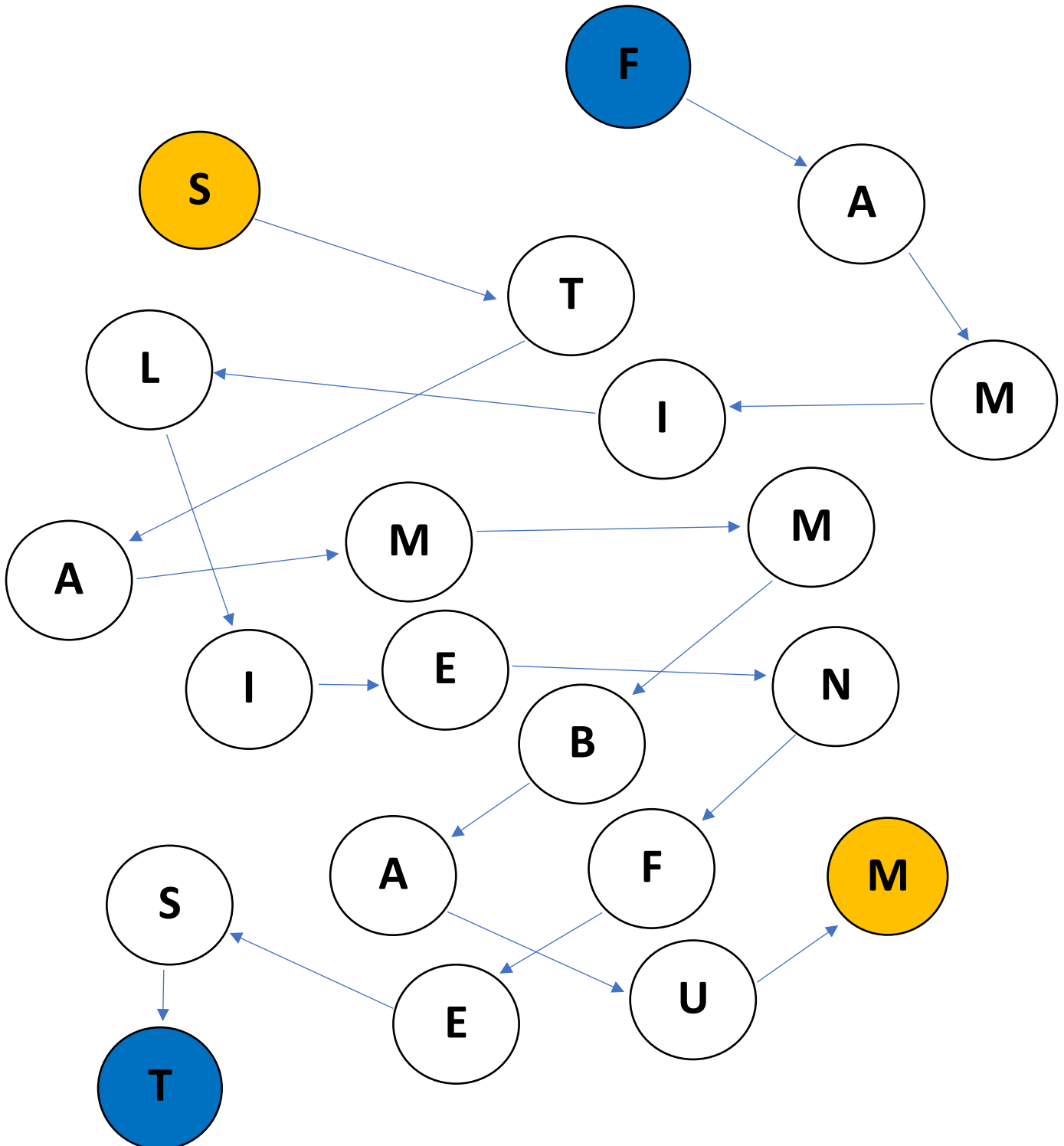
- Grobmotorik
- Feinmotorik
- Hand – und Fingerbeweglichkeit
- Koordination
- Auge – Handkoordination
- Bewegungswahrnehmung
- Sturzprophylaxe
- Mobilität
- Gleichgewicht

# FREITAG

Aktivierungsmethode: Montessori Übung

## Buchstabenpfad

Verbinden Sie die Buchstaben und Sie erhalten zwei Wörter, die zum Thema Familie passen.



Lösung:

Stammbaum

Familienfest

Förderziele:

- Feinmotorik
- Hand – und Fingerbeweglichkeit
- Fingerfertigkeit
- Auge – Handkoordination
- Aufmerksamkeit
- Ausdauer
- Visuelle Wahrnehmung
- Wortfindung
- Wortverständnis

# Montessori Übung

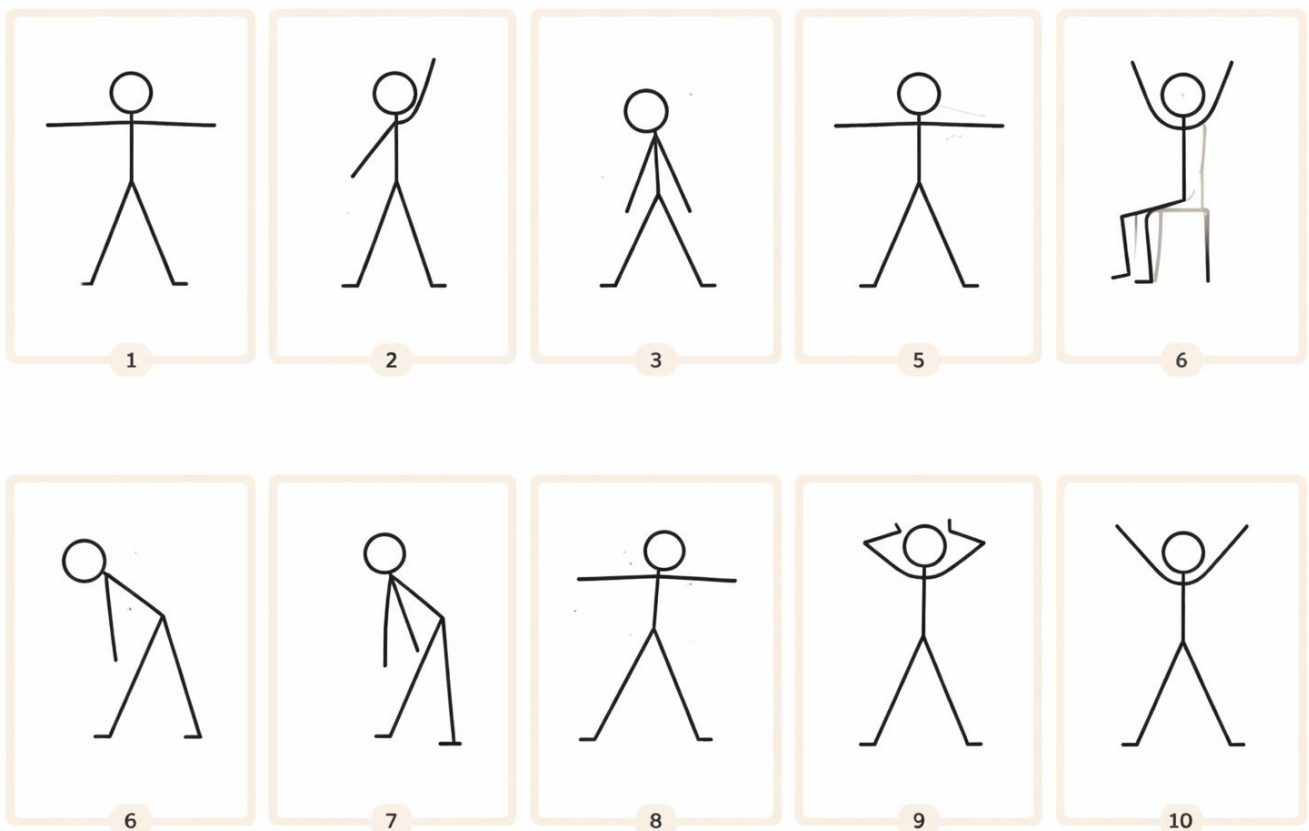
## Zahnstocher – Männchen

Legen Sie die Zahnstocher wie auf den Bildkarten vor Ihnen auf.

Ergebnis: Es liegen 10 verschiedene Strichmännchen vor Ihnen.

### Material:

- für Körper: Zahnstocher
- für Kopf: kleine Holzkuugel, Knopf, Flaschendeckel oder Kreis aus Papier ausschneiden



Förderziele:

- Feinmotorik
- Hand – und Fingerbeweglichkeit
- Fingerfertigkeit
- Auge – Handkoordination
- Aufmerksamkeit
- Ausdauer
- Visuelle Wahrnehmung
- Konzentration
- Orientierung
- Kognitive Förderung

# Montessori Übung

Familienmitglieder zuordnen  
 Ordnen Sie die Wortkarten den entsprechenden Bildkarten zu.

Schneiden Sie die Wort – und Bildkarten aus, ordnen Sie die Wortkarten den richtigen Bildkarten zu.



OMA	OPA	MUTTER	TANTE	VATER
MÄDCHEN	JUNGE	BABY	SCHWESTER	

Förderziele:

- Feinmotorik
- Hand – und Fingerbeweglichkeit
- Fingerfertigkeit
- Auge – Handkoordination
- Aufmerksamkeit
- Ausdauer
- Visuelle Wahrnehmung
- Konzentration
- Orientierung
- Kognitive Förderung
- Langzeitgedächtnis
- Erinnerungsarbeit

## Familienmitglieder suchen

Wie viele Familienmitglieder befinden sich in jedem Kreis?

Buch  
Vater  
Bruder  
Cousine

Oma  
Schokolade  
Nichte  
Telefon

Hummel  
Opa  
Elefant  
Affe

Schwester  
Wien  
Onkel  
Wasser

Enkelkind  
Lampe  
Auto  
Tochter

Garten  
Neffe  
Papier  
Kuchen

## Lösungen:

3	2
1	2
2	1

## Förderziele:

- Zahlenverständnis
- Wortverständnis
- Konzentration
- Ausdauer
- Visuelle Wahrnehmung

Teilweise übernommen in abgewandelter Form von:

Schloffer, H. & Puck, M. (2014). *Aktiv & fit von Kopf bis Fuß: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren*. München: Olzog Verlag.

Natali, (22. August 2020). *Homepage*. Abgerufen am 15. Februar 2024 von <https://mal-alt-werden.de/thema-39-familie-beschaefigungshefte-und-beschaefigungstueten-gegen-die-isolation/>

Schloffer, H. & Puck, M. (2013). *Aktiv & fit von Kopf bis Fuß: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren*. München: Olzog Verlag.

Monika, (16. Juli 2023). *Homepage*. Abgerufen am 15. Februar 2024 von <https://mal-alt-werden.de/eine-gefullte-kalbsbrust-zu-dem-wort-bruder-als-ubung-fur-das-gedachtnistraining-zu-dem-thema-geschwister/>