

Thema: Rot wie eine Erdbeere

Tag	Aktivierungsmethode	Übungen	Seite
Montag	Gedächtnistraining	Einleitung Wortfindung Bewegungsgeschichte Assoziation	2 3 5, 6 8
Dienstag	Motogeragogik	Einleitung Hauptteil - Sitzgymnastik für Beine und Füße	10 12, 13
Mittwoch	Gedächtnistraining	Einleitung Buchstabieren Gegenteil Frage/Antwort Buchstabensalat	14 15 16 18, 19
Donnerstag	Alltagskompetenzförderung	Einleitung Hauptteil – Erdbeer Muffins	21 22
Freitag	Montessori	Einleitung Montessori/Bündelkarten Aufmerksamkeit	24 25 27

Teilnehmer:innen = TN

MONTAG

Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

Einleitung:

Suchen Sie gemeinsam mit den TN verschiedene Wörter mit Erdbeere. Schreiben Sie die Wörter auf einen Flipchart oder ein großes Blatt Papier. Beginnen Sie nun ein biographisches Gespräch.

Beispiel: Erdbeerland

Schmecken Ihnen Erdbeeren?

Gab es früher auch ein Erdbeerland?

Mussten Sie weit fahren bis zum nächsten Erdbeerland?

Waren dort viele Erdbeerpflanzen?

Wo pflückten Sie früher Erdbeeren?

Was bereiteten Sie aus den Erdbeeren zu?

Konnte man früher Erdbeeren im Geschäft kaufen?

usw. ...

Vorschläge für Wörter mit Erdbeere:

Erdbeerland, Erdbeertorte, Erdbeerkuchen, Erdbeerjoghurt, Erdbeercreme, Erdbeerdessert, Erdbeereis, Erdbeerzeit, Erdbeerbowle, Erdbeermarmelade, Erdbeerpflanze, Erdbeersekt, Erdbeermilch, Erdbeerfleck, Erdbeersaison, Erdbeersorbet, Erdbeerpudding, Erdbeerkonfitüre, Erdbeerschnitte, usw. ...

Förderziele:

- Langzeitgedächtnis
- Erinnerungsvermögen
- Wortschatz
- Wortfindung
- Artikulation
- Ausdrucksfähigkeit

Wortfindung

Ergänzen Sie die fehlenden Buchstaben.

Erdbeerb _ _ _ e

Erdbeerm _ _ _ _ _ _ _ e

Erdbeerp _ _ _ _ _ e

Erdbeers _ _ t

Erdbeerm _ _ _ h

Erdbeerf _ _ _ k

Erdbeers _ _ _ _ n

Erdbeers _ _ _ _ t

Erdbeerp _ _ _ _ _ g

Erdbeerk _ _ _ _ _ _ _ e

Erdbeers _ _ _ _ _ _ e

Lösungen:

Erdbeerbowle
Erdbeermarmelade
Erdbeerpflanze
Erdbeersekt
Erdbeermilch
Erdbeerfleck
Erdbeersaison
Erdbeersorbet
Erdbeerpudding
Erdbeerkonfitüre
Erdbeerschnitte

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Ausdauer
- Visuelle Wahrnehmung
- Aufmerksamkeit

Bewegungsgeschichte

Führen Sie die Bewegungen passend zum Text aus.

Erdbeeren pflücken

Es ist ein wundervoller, sonniger Tag und wir sind heute schon früh aufgestanden. Wir fahren heute zum Erdbeerfeld und pflücken Erdbeeren. Wir ziehen uns also eine leichte Jacke an.

(Leichte Jacke anziehen)

Setzen unseren Sonnenhut auf.

(Sonnenhut aufsetzen)

Nehmen einen Eimer mit und verlassen das Haus.

(Eimer in die Hand nehmen und mit der anderen Hand die Tür öffnen und wieder schließen)

Da das Wetter so schön ist, beschließen wir mit dem Fahrrad zum Erdbeerfeld zu fahren.

(Mit den Beinen Fahrradfahren imitieren)

Wir sehen die Erdbeeren schon von weitem leuchten, als wir uns dem Erdbeerfeld nähern. Wir stellen das Fahrrad vor dem Feld ab und laufen das letzte Stückchen zu den Erdbeerpflanzen zu Fuß.

(Ein Stück auf dem Platz gehen)

Dann bücken wir uns und fangen an die Erdbeeren zu pflücken und in unseren Eimer zu geben. Wir pflücken links.

(Erdbeeren links pflücken und in den Eimer legen)

Wir pflücken rechts.

(Erdbeeren rechts pflücken und in den Eimer legen)

Wir gehen ein Stück weiter und pflücken nochmal links...

(Erdbeeren links pflücken und in den Eimer legen)

und pflücken noch einmal rechts.

(Erdbeeren rechts pflücken und in den Eimer legen)

Unser Eimer ist voller Erdbeeren und recht schwer. Wir nehmen den schweren Eimer und gehen zu einem kleinen Kassenhäuschen am Anfang des Erdbeerfelds.

(Eimer nehmen und ein Stück auf dem Platz gehen)

Wir stellen den schweren Eimer auf die Waage.

(Eimer auf die Waage stellen)

und bezahlen unsere selbst gepflückten Erdbeeren.

(Geld an fiktiven Verkäufer geben)

Wir gehen zu unserem Fahrrad...

(Auf dem Platz gehen)

hängen unsere Erdbeeren über das Lenkrad und fahren nach Haus.

(Fiktives Radfahren)

Förderziele:

- Textverständnis
- Hörverständnis
- Feinmotorik
- Grobmotorik
- Konzentration
- Aufmerksamkeit

Assoziation

Was verbinden Sie mit den folgenden Wörtern?

ERDBEERE

APFEL

MILCH

REIS

MEHL

BUTTER

ZWETSCHGE

SCHNITTLAUCH

ZITRONE

EIER

Lösungen

Erdbeere – Kuchen

Apfel – Mus

Milch – Pudding

Reis – Milchreis

Mehl – Spätzle

Butter – Brot

Zwetschge – Marmelade

Schnittlauch – Suppe

Zitrone – Wasser

Eier – Omelette

Förderziele:

- Langzeitgedächtnis
- Erinnerungsarbeit
- Wortfindung
- Kommunikationstraining
- Steigerung des verbalen Ausdruckes

DIENSTAG

Aktivierungsmethode: Motogeragogik

Einleitung:

ANAGRAMM

Finden Sie Wörter zu den vorgegebenen Buchstaben.

E:

R:.....

D:.....

B:.....

E:.....

E:.....

R:.....

S:.....

A:.....

I:.....

S:.....

O:.....

N:.....

Lösungen:

E: Esel, Emma, Ernst, Elefant, erfreut, erfinden, erbringen, Erich, ...

R: Rose, Ruth, Renate, reich, Reichtum, Rentner, Richard, Romeo, ...

D: Dinge, Durst, Dachträger, Dachstuhl, Dora, Dampf, Dienst, Dermatologe, ...

B: Bauch, Beere, Bär, Bernhard, Bischof, Bundesland, Berta, Bier, Brauchtum, ...

E: Engel, Efeu, Europa, Emerich, Eduard, Evaluation, Ente, Eber, ertragen, ...

E: Eberhard, emsig, eilig, Eile, Eifersucht, Ehrlichkeit, Elektromotor, ...

R: Rhabarber, Rotkraut, riechen, rein, Ring, rund, Ruderboot, Rosi, ...

S: Sonja, Susanne, Schnee, Scheibe, Sieb, Schall, Schräge, Seil, Sonne, Sommer, ...

A: Adam, Akustik, Akrobatik, Angst, Aberglaube, anders, Allee, Abszess, ...

I: Igel, intelligent, Ignoranz, Irrgarten, Insel, Indonesien, Island, Irland, Innsbruck, ...

S: Sorgen, Schweinsbraten, Schnitzel, Simon, Sennerin, Schmaus, Sicherung, ...

O: Olga, Ochse, Ordnung, Ohnmacht, oft, Öffnung, Oswald, Oskar, Otto, ...

N: Nürnberg, Nase, Natur, nicht, Nähe, Neid, Natascha, Nils, Norden, Niederlande, ...

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Denkprozess aktivieren

Hauptteil:

Sitzgymnastik für Beine und Füße

Teil 1:

1. Die Füße abwechselnd auf die Ferse und dann auf die Fußspitze stellen.
2. Die Schuhe ausziehen und die Zehen zusammenrollen.
3. Die Schuhe ausziehen und die Zehen möglichst weit abspreizen.
4. Ein Bein ausstrecken. Den Fuß so weit wie möglich vom Körper weg strecken, dann so nah wie möglich an den Körper heranziehen.
5. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.
6. Ein Bein heben. Den Fuß kreisen lassen (linksherum, rechtsherum, abwechselnd)
7. Die Füße auf die Fersen stellen. Die Zehen locker bewegen.
8. Die Füße von der Fußspitze zur Ferse hin abrollen, dann von der Ferse zu den Fußspitzen abrollen.
9. Die Füße hüftbreit auseinanderstellen. Die Fersen bleiben an einer Stelle, die Füße bleiben auf dem Boden, die Fußspitzen bewegen sich von links nach rechts.
10. Die Füße hüftbreit auseinanderstellen. Die Fußspitzen bleiben an einer Stelle, die Füße bleiben auf dem Boden, die Fersen bewegen sich von rechts nach links.
11. Die Füße auf die Fußspitzen stellen. Die Fersen nach rechts auf den Boden senken und abstellen. Die Fersen wieder heben und links auf den Boden senken.

Kurze Pause**WORTKETTE:**

Schreiben Sie ein zusammengesetztes Hauptwort auf den Flipchart oder ein großes Blatt Papier. Die TN bilden mit dem zweiten Wort ein neues zusammengesetztes Hauptwort.

Beispiel:

Erdbeersaison, Saisonstart, Startschuss, Schusswaffe, Waffenschrank, Schranktür, Türschnalle, usw. ...

Teil 2:

12. Mit einem Fuß Kreise auf den Boden malen.
13. Mit einer Fußspitze Kreise auf den Boden malen.
14. Mit den Knien hoch und runter federn.
15. Ein Bein strecken. Das Bein von links nach rechts schwingen.
16. Wiederholen Sie die Übungen mit dem anderen Bein.
17. Ein Bein heben. Mit dem Fuß einen Kreis in die Luft malen.
18. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.
19. Einen Oberschenkel heben und senken.
20. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.
21. Einen Unterschenkel heben und senken.
22. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.
23. Einen Oberschenkel anheben und mit den Händen festhalten. Den Unterschenkel heben und senken.
24. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.
25. Einen Oberschenkel anheben und mit den Händen festhalten. Mit dem Unterschenkel in der Luft kreisen.
26. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Förderziele:

- Förderung der Durchblutung
- Kraftdosierung
- Körperwahrnehmung
- Motorik
- Gedächtnistraining

MITTWOCH

Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

Einleitung:

Finden Sie Wörter mit ERD- und -BEERE. Schreiben Sie die Wörter auf einen Flipchart oder ein großes Blatt Papier. Beginnen Sie nun ein biographisches Gespräch.

Vorschläge:

ERD-: Erdbeere, Erdbewegung, Erdnüsse, Erde, Erdboden, Erdhörnchen, Erderwärmung, ...
-BEERE: Erdbeere, Heidelbeere, Stachelbeere, Himbeere, Brombeere, Johannisbeere, ...

Beispiel: Erdnüsse

Schmecken Ihnen Erdnüsse?
Wie schmecken Erdnüsse?
Hatten Sie früher auch Erdnüsse?
Zu welcher Jahreszeit gab es Erdnüsse?
Wo kauften Sie Erdnüsse?
Brachte der Nikolaus Erdnüsse?
usw. ...

Förderziele:

- Langzeitgedächtnis
- Erinnerungsvermögen
- Wortschatz
- Wortfindung
- Artikulation
- Ausdrucksfähigkeit

Buchstabieren

Buchstabieren Sie folgende Wörter.

Sie sagen den TN das Wort. Die TN sollen das Wort nicht sehen. Die TN buchstabieren nun das Wort. Geübte TN können das Wort rückwärts buchstabieren. Für ungeübte TN schreiben Sie das Wort auf einen Flipchart oder ein großes Blatt Papier.

ERDBEERE
PFLANZE
GIESSEN
SONNE
WASSER
GESCHMACK
GESUND
VITAMINE
MARMELADE
TORTE
NACHSPEISE
SAISON

Förderziele:

- Denkprozess aktivieren
- Konzentration
- Aufmerksamkeit

Gegenteil: Frage / Antwort

Beantworten Sie die Frage mit dem Gegenteil.

Wächst die Erdbeere am Baum?

Wächst die Erdbeere unter der Erde?

Schmeckt die Erdbeere süß?

Kann man aus Erdbeeren Marmelade machen?

Ist die Erdbeere blau?

Ist die Erdbeere im September reif?

Braucht die Erdbeerpflanze Wasser?

Ist die Erdbeere rot?

Kann man die Erdbeere roh essen?

Muss man die Erdbeere kochen?

Verwendet man Erdbeeren für ein Nudelgericht?

Haben Erdbeeren die Größe einer Melone?

Verwendet man Erdbeeren für Bowle? EIN

Gibt es Erdbeereis?

Gibt es Erdbeersuppe?

Lösungen:

Wächst die Erdbeere am Baum? JA
Wächst die Erdbeere unter der Erde? JA
Schmeckt die Erdbeere süß? NEIN
Kann man aus Erdbeeren Marmelade machen? NEIN
Ist die Erdbeere blau? JA
Ist die Erdbeere im September reif? JA
Braucht die Erdbeerpflanze Wasser? NEIN
Ist die Erdbeere rot? NEIN
Kann man die Erdbeere roh essen? NEIN
Muss man die Erdbeere kochen? JA
Verwendet man Erdbeeren für ein Nudelgericht? JA
Haben Erdbeeren die Größe einer Melone? JA
Verwendet man Erdbeeren für Bowle? NEIN
Gibt es Erdbeereis? NEIN
Gibt es Erdbeersuppe? JA

Förderziele:

- Denkprozess aktivieren
- Konzentration
- Aufmerksamkeit

BUCHSTABENSALAT

Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge.

E	R	D
*	R	E
B	E	E

M	A	R
M	E	E
D	A	L

P	U	D
*	D	I
N	G	*

J	O	G
*	H	*
U	R	T

D	E	S
E	R	T
*	S	*

S	A	I
*	O	*
S	*	N

K	O	N
Ü	R	E
F	I	T

S	C	H
N	T	I
T	E	*

P	F	L
A	*	*
N	Z	E

Lösungen:

Erdbeere
Marmelade
Pudding
Joghurt
Dessert
Saison
Konfitüre
Schnitte
Pflanze

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Denkprozess aktivieren
- Visuelle Wahrnehmung

DONNERSTAG

Aktivierungsmethode: Alltagskompetenzförderung

Einleitung:

Welche Wörter verbinden Sie mit Erdbeere? Schreiben Sie diese Wörter auf einen Flipchart oder ein großes Blatt Papier.

Vorschläge:

Rot, süß, Geschmack, Torte, Bowle, pflücken, Pflanze, reif, wachsen, Joghurt, Marmelade, kalorienarm, Obst, Vitamine, Beere, usw. ...

Förderziele:

- Denkprozess aktivieren
- Wortfindung
- Konzentration

Hauptteil:

Erdbeer Muffins

Backen Sie gemeinsam mit den TN Erdbeer Muffins und verköstigen Sie diese im Anschluss bei einem gemütlichen Kaffeeklatsch.

Zutaten: (Für 12 Muffins)

180 g Mehl
1 TL Backpulver
1/2 TL Natron
90 g Zucker
65 ml Milch
65 ml Sauerrahm
40 ml Pflanzenöl
1 Ei
eine Prise Salz
65 g kleingeschnittene Erdbeeren
65 g Erdbeermarmelade

Anleitung:

- Den Backofen auf 160° vorheizen.
- Papierformen in die Vertiefungen der Muffinform stellen.
- Die trockenen Zutaten verrühren:
In einer Rührschüssel Mehl, Backpulver, Natron und Salz miteinander verrühren.
- Die nassen Zutaten in einer anderen Schüssel miteinander verrühren:
In einer 2. Rührschüssel, Zucker, Milch, Sauerrahm, Öl und das Ei miteinander verrühren und die geschnittenen Erdbeeren vorsichtig unterheben.
- Mit der Mehlmischung verrühren.
- Den Teig in die Formen füllen:
In jede Vertiefung der Backform einen Löffel Teig füllen.
Auf den Teig etwas Erdbeermarmelade geben, dann mit Teig zudecken. Die Vertiefungen sollten zu 2/3 mit Teig gefüllt sein.
- Im Backofen auf mittlerer Schiene bei 160° Umluft ca. 15 -20 Minuten backen.
- Ca. 5 Minuten abkühlen lassen, dann die Muffins aus den Vertiefungen geben.

Gutes Gelingen 😊

Förderziele:

- Feinmotorik
- Mitbestimmung
- Erinnerungsarbeit
- Gedächtnistraining
- Auge – Handkoordination
- Erfolgserlebnis
- Sinneserfahrung

FREITAG

Aktivierungsmethode: Montessori

Einleitung:

Sie suchen gemeinsam mit den TN Wörter, die mit Erdbeere beginnen. Bringen Sie einen Ball mit. Werfen Sie den Ball zu einem der TN. Der TN sagt zum Beispiel Erdbeerland. Nun wirft der TN den Ball zu einem anderen TN. Der nächste TN nennt ein neues Wort, das mit Erdbeere beginnt. Zum Beispiel Erdbeerjoghurt usw. ...

Beispiel: Erdbeer-

Erdbeertorte, Erdbeerkuchen, Erdbeerjoghurt, Erdbeerland, Erdbeersekt, Erdbeersorbet, Erdbeereis, Erdbeernachspeise, usw. ...

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Wortschatz
- Aufmerksamkeit

Montessori/Bündelkarten

Kreisen Sie die gewürfelten Erdbeeren ein.

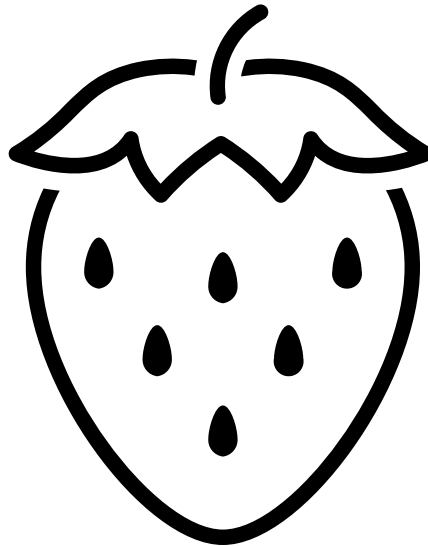
Anleitung:

Teilen Sie die Bildkarten an die TN aus. Geben Sie jedem TN einen Stift. Würfeln Sie reihum. Jeder TN kreist so viel Erdbeeren ein, die der gewürfelten Augenzahl entsprechen. Spielen Sie so viele Runden, bis jeder TN alle Erdbeeren eingekreist hat.

Ziel ist es, alle Erdbeeren eingekreist zu haben.

Material:

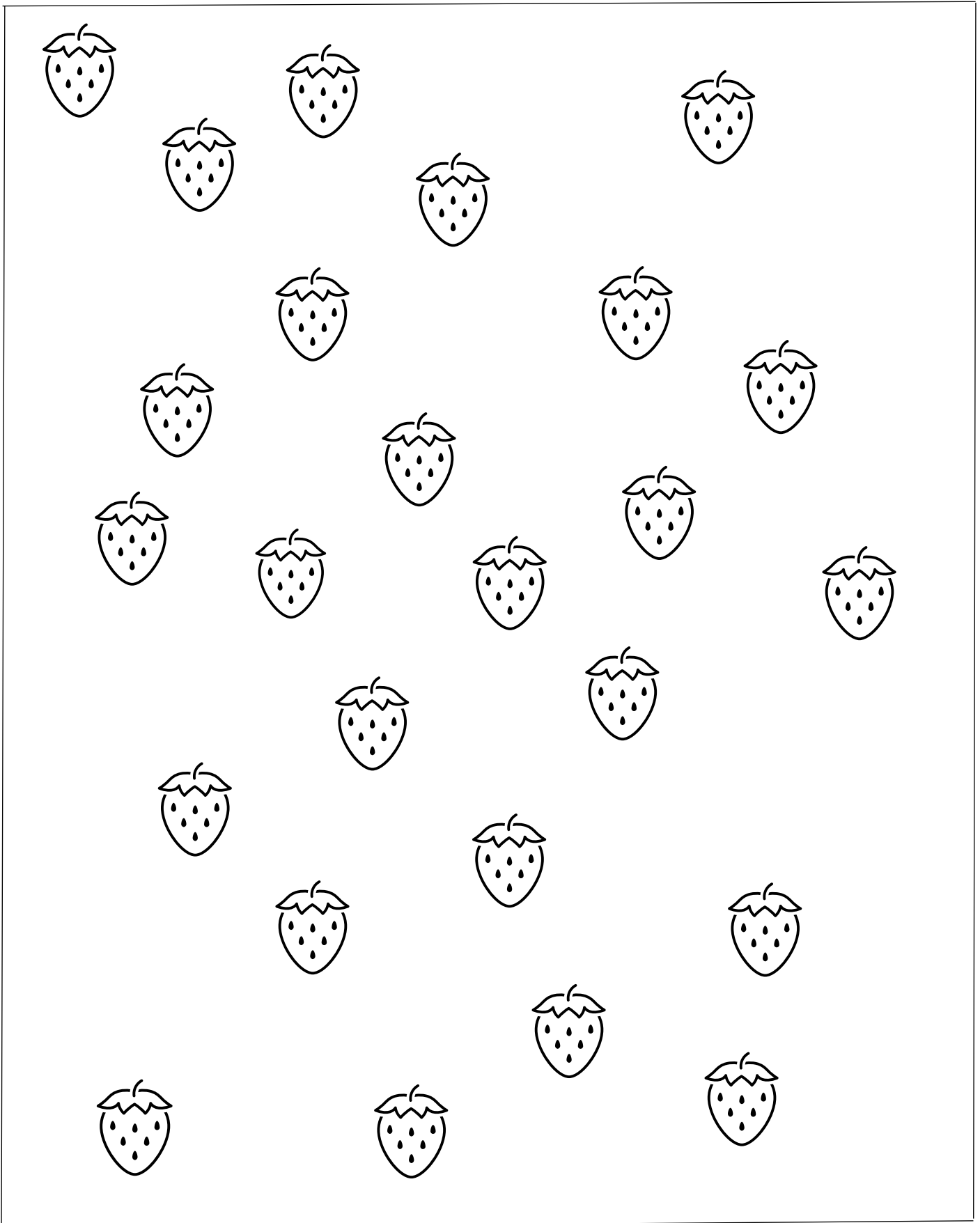
- Bildkarten
- Stift
- Würfel



Förderziele:

- Konzentration
- Fingerfertigkeit
- Feinmotorik
- Aufmerksamkeit
- Erfolgserlebnis
- Mengenverständnis

Bildkarte:



Aufmerksamkeit

Suchen Sie das Erdbeerbonbon.

MATERIAL:

- 1 Tablett
- 3 Becher
- Erdbeerbonbons

ANLEITUNG:

Stellen Sie die 3 Becher verkehrt auf das Tablett. Geben sie ein Erdbeerbonbon unter einen der Becher. Vertauschen Sie nun die Becher. Die TN folgen Ihrer Durchführung und raten unter welchem Becher sich nun das Bonbon befindet. Der TN, der es als erstes errät, wo sich das Bonbon befindet, bekommt das Bonbon.

Förderziele:

- Konzentration
- Aufmerksamkeit
- Merkfähigkeit
- Erfolgserlebnis

Teilweise übernommen in abgewandelter Form von:

Natali, (24. Mai 2021). *Homepage*. Abgerufen am 15. März 2023 von <https://mal-alt-werden.de/erdbeeren-pfluecken-eine-bewegungsgeschichte-fuer-senioren-ohne-material/>

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

Natali, (27. September 2017). *Homepage*. Abgerufen am 20. März 2023 von <https://mal-alt-werden.de/sitzgymnastik-uebungen-fuer-beine-und-fuesse/>

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