

Thema: Sommerzeit

Tag	Aktivierungsmethode	Übungen	Seite
Montag	Montessori	Einleitung Montessori: Bälle fischen Sommer ABC	2 3 4
Dienstag	Motogeragogik	Einleitung Hauptteil - Sitzgymnastik mit Softballen	6 8,9
Mittwoch	Gedächtnistraining	Einleitung Wortspiel Worträtsel Gedicht	10 11 13 15
Donnerstag	Alltagskompetenzförderung	Einleitung Hauptteil - Obstsalat	17 18
Freitag	Gedächtnistraining	Wortpuzzle KEIN – OHNE Buchstabensalat Wortschatz	20 22 24 26

Teilnehmer:innen = TN

MONTAG

Aktivierungsmethode: Montessori

Einleitung:

Suchen Sie gemeinsam mit den TN verschiedene Begriffe, die Sie mit dem Thema Sommerzeit in Verbindung bringen. Schreiben Sie diese Begriffe auf einen Flipchart oder ein großes Blatt Papier. Beginnen Sie im Anschluss ein biographisches Gespräch.

Beispiel: See

Waren Sie früher oft im Sommer an einem See?
An welchem See waren Sie?
Konnte man in diesem See schwimmen?
War dieser See weit von Ihrem Heimatort entfernt?
Mit wem verbrachten Sie Ihre Zeit am See?
Usw. ...

Vorschläge:

See, Sonnenschirm, Minikleid, Urlaub, Strand, Abendrot, Wanderung, Bikini, Wasser, Wassermelonen, Kirschen, Kräuter, Sprossen, Kresse, grillen, Gastgarten, Almhütte, usw. ...

Förderziele:

- Denkprozess aktivieren
- Langzeitgedächtnis
- Erinnerungsarbeit
- Ausdrucksfähigkeit
- Kommunikation

Hauptteil:

Montessori/Bälle fischen

Fischen Sie die Bälle aus dem Wasserbad und geben Sie die Bälle in die Muffinform.

Material:

- Plastikwanne mit Wasser
- Verschiedene farbige Plastikbälle
- 1 Kochlöffel pro Person
- 1 Muffinform oder Schale mit mehreren Vertiefungen

Anleitung:

Stellen Sie die Wanne mit Wasser und den bunten Bällen vor die TN.

Die TN nehmen den Kochlöffel in die Hand. Ihre Aufgabe ist es nun, die Bälle aus dem Wasser zu fischen und in die Muffinform zu legen.

Sie können dabei versuchen, die Bälle nach Farben zu sortieren oder einfach alle Bälle in die Muffinform zu legen.

Die TN gehen dabei ruhig und konzentriert vor und achten darauf, dass die Bälle nicht ins Wasser zurückfallen.

Wenn Sie möchten, können Sie die Übung mehrmals wiederholen und sich beim zweiten Mal z. B. die Zeit stoppen, um Ihre Konzentration und Geschicklichkeit zu beobachten.

Förderziele:

- Konzentration
- Ausdauer
- Feinmotorik
- Hand-Auge-Koordination
- Wahrnehmung

Schluss:

Sommer ABC

Finden Sie zu jedem Buchstaben Wörter, die mit Sommerzeit in Verbindung stehen.

- A.....
- B.....
- C.....
- D.....
- E.....
- F.....
- G.....
- H.....
- I.....
- J.....
- K.....
- L.....
- M.....
- N.....
- O.....
- P.....
- Q.....
- R.....
- S.....
- T.....
- U.....
- V.....
- W.....
- XYZ.....

Lösungen:

August, Bikini, Campingplatz, Dirndlkleid, Eiskaffee, Ferien, Gardasee, Hitzewelle, Insel, Juli, Klopeinersee, Liegestuhl, Mückenstich, Nordsee, Obst, Portugal, Quali Prüfung, Rettungsring, schwimmen, tauchen, Urlaub, verreisen, Wespe, ...

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Ausdauer
- Denkprozess aktivieren

DIENSTAG

Aktivierungsmethode: Motogeragogik

Einleitung:

ANAGRAMM

Finden Sie Wörter zu den jeweiligen Buchstaben.

L

I

E

G

E

S

T

U

H

L

Lösungen:

Langeweile, laufen, Luft, Lust, lachen, Lärm, Laterne, lenken, lernen, ...
Insel, Isar, Irrglaube, Irene, Infarkt, Infekt, immer, Isidor, Igel, Innsbruck, ...
Erde, Erholung, Ente, Erika, Erich, Empathie, Erfolg, Esel, Elefant, Etui, ...
Gartenarbeit, Gustav, Gans, Gärtner, Geriatrie, Grenoble, Genuss, Gerechtigkeit, ...
Email, Eva, Erntehelfer, Elektriker, Eisbär, Eisberg, endlos, Erlaubnis, erst, ...
Sorge, Sage, Susi, Simone, Sigfried, Sonne, Schein, Schwefel, stinken, Stimmung, ...
Tag, Traum, Tinte, Tintenfisch, Tomate, Tuba, Torte, Toast, Tugend, Trauma, ...
Unfall, Urlaub, unten, Ursache, Unfruchtbarkeit, ungerecht, Urzeit, Uhrwerk, ...
Hund, Helfer, Hirte, Hirn, Heimat, Henri, Hubert, Hyazinthe, Hygiene, Heim, ...
Lausbub, Lärche, latent, Lichtquelle, Linguistik, Lothar, Lehrer, Lek, Lore, Luise, ...

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Aktivierung des Denkprozesses

Hauptteil:

Sitzgymnastik mit Softbällen

(Größe wie ein Tennisball)

Teil 1:

1. Den kleinen Softball in eine Hand nehmen und die Hand fest zusammendrücken. Die Seite wechseln.
2. Den kleinen Softball von einer Hand in die andere werfen.
3. Den kleinen Softball von einer Hand in die andere legen.
4. Den kleinen Softball hinter dem Rücken von einer Hand in die andere legen.
5. Den kleinen Softball über dem Kopf von einer Hand in die andere legen.
6. Ein Knie anheben und den kleinen Softball unter dem Knie in die andere Hand geben. Die Seite wechseln.
7. Die Füße auf dem Boden lassen. Den kleinen Softball unter den Oberschenkel von einer Hand in die andere geben.
8. Den kleinen Softball hochwerfen und mit beiden Händen wieder auffangen.
9. Den kleinen Softball hochwerfen und mit einer Hand wieder auffangen
10. Den kleinen Softball in die Hand nehmen und einen Finger nach dem anderen in den kleinen Softball drücken.

Führen Sie jede Übung beliebig oft durch.

Kurze Pause**Wortkette:**

Bestimmen Sie ein zusammengesetztes Wort. Bilden Sie jeweils mit dem letzten Worte ein neues Wort.

Beispiel:

Sommertag, Tagesklinik, Klinikküche, Küchenhelfer, Hilfsarbeiter, Arbeitsrecht, Rechtsbelehrung, usw. ...

Teil 2:

11. Den Softball zwischen die Füße legen. Den Ball mit den Füßen heben und senken.
12. Den Softball in beide Hände nehmen. Die Arme nach vorne Strecken. Die Arme heben und senken.
13. Den Softball zwischen die Füße legen. Den Ball von einem Fuß zum anderen rollen.
14. Den Softball vor die Füße legen. Die Füße abwechselnd um den Softball kreisen lassen ohne den Ball zu berühren.
15. Den Softball vor die Füße legen. Beide Füße um den Softball kreisen lassen ohne den Ball zu berühren.
16. Den Softball mittig vor den Stuhl legen, die Füße links neben den Ball stellen. Beide Füße über den Softball auf die rechte Seite heben, ohne den Ball zu berühren.

Führen Sie jede Übung beliebig oft durch.

Förderziele:

- Feinmotorik
- Grobmotorik
- Förderung der Durchblutung
- Kraftdosierung
- Körperwahrnehmung
- Gedächtnistraining

MITTWOCH

Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

Einleitung:

Befüllen Sie einen Korb mit verschiedenen Gegenständen, die zum Thema Sommerzeit passen. Decken Sie den Korb mit einem Tuch ab. Reichen Sie den Korb von TN zu TN. Alle TN befühlen nun die Gegenstände und benennen diese. Dadurch können Sie eine biographische Gesprächsrunde beginnen.

Beispiel: Sonnencreme

Haben Sie früher Sonnencreme verwendet?
Welche Sonnencreme haben Sie verwendet?
Hatten Sie früher Probleme mit der Haut?
Hatten Sie früher öfters einen Sonnenbrand?
Was haben Sie verwendet, um den Sonnenbrand zu lindern?
usw. ...

Vorschläge:

Sonnencreme, Badehose, Buch, Sandkastenform, kleine Gießkanne, Gartenschere, Sandalen, Sonnenhut, usw. ...

Förderziele:

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

Wortspiel

Finden Sie die Wörter, die Sie aus den Buchstaben von REISEUNTERLAGEN bilden können.

REISEUNTERLAGEN

RUNTER

LAUS

HILFE

KOFFER

SEE

RAT

TAG

HITZE

BIKINI

GENE

TEUER

SCHLAF

TRAUEN

REIS

LUST

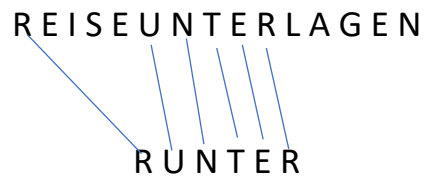
MAMA

GARTEN

GANS

Beispiel:

REISEUNTERLAGEN
RUNTER

Lösung:

RUNTER
SEE
RAT
GENE
TEUER
TRAUEN
REIS
LUST
LAUT
GARTEN
GANS
TAG

Förderziele:

- Konzentration
- Ausdauer
- visuelle Wahrnehmung
- Wortfindung

Weiterführende Idee:

Bilden Sie eigene Wörter aus REISEUNTERLAGEN.

Worträtsel

Finden Sie die richtige Position der Buchstaben. In jeder Spalte, jeder Zeile und jedem Block müssen alle 4 Buchstaben (W, A, R, M) enthalten sein.

	A	W	
		A	R
			W
M		R	

Lösung:

R	A	W	M
W	M	A	R
A	R	M	W
M	W	R	A

Förderziele:

- Kurzzeitgedächtnis
- Konzentration
- Aufmerksamkeit
- Denkprozesse aktivieren

Gedicht

Setzen Sie die fehlenden Selbstlaute ein (a,e,i,o,u,ä,ö,ü).

s t n z n d M c k n m S m m r

D_d_ld_m!

S_mm, s_mm, s_mm!

D_s_st z_m_ntz_ckn!

W__t_nz_nd__M_ck_n?

D__schn_ll_n G_s_ll_n,

s_l__s__nd_m Kr__s_.

S_w_hl_g, s_m_nt_r,

h_n__f_nd h_r_nt_r.

D_d_ld_m, d_d_ld_m!

S_mm, s_mm!

_mm_r h_r_m,

d_d_ld_m!

_mm_r h_r_m,

s_mm, s_mm!

Lösung:Es tanzen die Mücken im Sommer

Dideldum!

Summ, summ, summ!

Das ist zum Entzücken!

Wie tanzen die Mücken?

Die schnellen Gesellen,

so leise in dem Kreise.

So wohlig, so munter,

hinauf und herunter.

Dideldum, dideldum!

Summ, summ!

Immer herum,

dideldum!

Immer herum,

summ, summ!

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Ausdauer
- Sprachvermögen

DONNERSTAG

Aktivierungsmethode: Alltagskompetenzförderung

Einleitung:

Wortkette

Suchen Sie ein zusammengesetztes Hauptwort und bilden Sie mit dem zweiten Wort ein neues zusammengesetztes Hauptwort.

Geübte TN: Sie sitzen in einer Runde und jeweils der/die nächste TN bildet das nächste Wort.

Ungeübte TN: Suchen Sie gemeinsam mit allen TN das nächste Wort und schreiben Sie diese Wortekette auf einen Flipchart oder ein großes Blatt Papier, um eine Sammlung zu erhalten.

Beispiele:

Sonnenschirm – Schirmständer – Standheizung - Heizungstechniker ...

Salatteller – Tellerrand – Randstein – Steinmauer - Mauerblume ...

Reisezeit – Zeitplan – Planungsbüro – Büroangestellte - Angestelltenverhältnis ...

Sommerwetter – Wetterfrosch – Froscheier – Eierspeise - Speiseplan ...

Hauptteil:

Obstsalat

Zutaten: (ca. 4 Personen)

2 Äpfel
2 Birnen
2 Bananen
4 Kiwi
½ Melone
200g Erdbeeren
Zitronensaft

Zubereitung:

1. Schneiden Sie alle Früchte in kleine Stücke
2. Geben Sie die geschnittenen Früchte in eine große Schüssel
3. Beträufeln Sie die Früchte mit Zitronensaft
4. Alles gut durchmischen
5. In kleinen Schüsseln servieren

Gutes Gelingen 😊

Verköstigen Sie gemeinsam mit allen TN den Obstsalat, führen Sie dabei ein nettes Gespräch über die Sommerzeit.

Förderziele:

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

FREITAG**Aktivierungsmethode:** Gedächtnistraining**Wortpuzzle**

In der ersten Spalte steht der Wortanfang und in der zweiten steht die Wortendung.
Verbinden Sie jeweils die erste und zweite Spalte, um ein Wort zu erhalten.

ERDBEER	BAD
URLAUBS	FAHRT
STRAND	ABEND
SONNEN	REIF
BOOTS	MILCH
REISE	WELLE
GRILL	LIEGE
HITZE	ROUTE

Lösungen:

Erdbeermilch

Urlaubsreif

Strandbad

Sonnenliege

Bootsfahrt

Reiseroute

Grillabend

Hitzewelle

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Denkprozess aktivieren

KEIN - OHNE

Finden Sie zum vorgegebenen Begriff ein Wort, das mit diesem in Verbindung steht.

Beispiel:

KEIN Butter – **OHNE** Milch

KEIN Grillabend

OHNE

KEIN Strandtag

OHNE

KEIN Eiskaffee

OHNE

KEIN Badeurlaub

OHNE

KEIN Wanderurlaub

OHNE

KEIN Hugo

OHNE

KEIN Salatteller

OHNE

Lösungen:

Fleisch
Bikini
Sahne
Sonnenliege
Bergschuhe
Minze
Dressing

Förderziele:

- Erinnerungsarbeit
- Aufmerksamkeit
- Wortfindung
- Assoziation
- Denkprozess aktivieren

BUCHSTABENSALAT

Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge.

S	O	M
T	A	G
M	E	R

S	T	R
B	A	D
A	N	D

C	O	K
T	A	I
*	C	L

B	L	A
B	E	E
U	R	E

Lösungen:

Sommertag

Strandbad

Cocktail

Blaubeere

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Denkprozess aktivieren

Wortschatz

Sammeln Sie Begriffe, in denen folgende Wörter enthalten sind.

-SOMMER-

-SONNE-

-STRAND-

Lösungen:

-SOMMER-:

Sommerzeit, Sommergefühl, Sommersonnwende, Sommerkleidung, Sommerurlaub, Sommergetränk, Sommerfrische, Sommertag, Sommermonat, usw. ...

-SONNE-:

Sonnenaufgang, Sonnenuntergang, Sonnenschirm, Sonnenhut, Sonnencreme, Mittagssonne, Sonnenanbeter, Sonnenöl, Sonnenblume, Sonnenterrasse, usw. ...

-STRAND-:

Strandtag, Strandliege, Strandabschnitt, Sandstrand, Kieselstrand, Seestrand, Strandbar, Strandbad, Strandweg, Goldstrand, Strandfest, Strandcafe, usw. ...

Förderziele:

- Konzentration
- Wortfindung
- Visuelle Wahrnehmung
- Denkprozess aktivieren

Teilweise übernommen in abgewandelter Form von:

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

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