

Thema: Auf der Alm

Tag	Aktivierungsmethode	Übungen	Seite
Montag	Gedächtnistraining	Einleitung Zusammengesetzte Wörter Tierfamilien Zahlenverständnis	2 3 5 7, 8
Dienstag	Motogeragogik	Einleitung Hauptteil - Sitzgymnastik für Bauch und Rücken	10 12
Mittwoch	Gedächtnistraining	Einleitung Was ist typisch Liedtext Entscheidungssätze	14 15 17 19, 20
Donnerstag	Alltagskompetenzförderung	Einleitung Hauptteil - Pressknödel	22 23
Freitag	Gedächtnistraining	Einleitung Wortgerüst Vertauschte Buchstaben KEIN - OHNE	25 26 28 30

Teilnehmer:innen = TN

MONTAG

Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

Einleitung:

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

Beispiel: Alm Käse

Schmeckt Ihnen Alm Käse?
Wie schmeckt Alm Käse?
Wo haben Sie Alm Käse gegessen?
Wo konnte man früher Alm Käse kaufen?
Wer machte Alm Käse?
War Alm Käse teuer?
War Alm Käse eine Seltenheit?
usw. ...

Vorschläge:

Almrose, Almhütte, Almwirt, Alm Käse, Almweide, Almwiese, Almdudler, Almrausch, Almbetrieb, Almwirtschaft, Almausschank, Almwanderung, usw. ...

Förderziele:

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

Zusammengesetzte Wörter

Sammeln Sie Wörter mit TIER, PFERD und FUTTER.

TIER:

PFERD:

FUTTER:

Lösungen:TIER:

Tierseuche, Tierversuch, Tiergarten, Tierliebhaber, Tierschutz, Tierarzt, Tierklinik, Tiergehege, Tierhaltung, Tierpfleger, Tierhandlung, Tierkunde, Tiermedizin, usw. ...

PFERD:

Pferdemist, Pferdekauf, Pferderennbahn, Pferderennen, Pferdeanhänger, Pferdefutter, Pferdefleisch, Pferdehaare, Pferdekutsche, Pferdebesitzer, Pferdestall, usw. ...

FUTTER:

Futtermais, Futtertrog, Futtermittel, Futterplatz, Futternapf, Futterkrippe, Futterhersteller, Futtermarke, Futtermenge, Futterneid, Futterrübe, usw. ...

Förderziele:

- Denkprozess aktivieren
- Wortfindung

Tierfamilie

Benennen Sie die Familie der folgenden Tiere.

K U H:

--	--	--

P F E R D:

--	--	--

S C H W E I N:

--	--	--

S C H A F:

--	--	--

Z I E G E:

--	--	--

Lösungen:

Kuh, Stier, Kalb

Stute, Hengst, Fohlen

Sau, Eber, Ferkel

Mutterschaf, Bock, Lamm

Geiß, Bock, Kitz

Förderziele:

- Denkprozess aktivieren
- Wortfindung
- Konzentration

Zahlenverständnis

Platzieren Sie die Alm Tiere nach der Augenzahl des Würfels.

Anleitung:

Drucken Sie folgende Schablonen für jeden TN auf festem Papier aus und legen sie die Schablonen vermischt vor die TN. Jeder TN würfelt reihum.

Die gewürfelte Augenzahl wird in der Anzahl der Tiere in die jeweilige Spalte gelegt.

(Beispiel: Augenzahl 4, dann werden 4 Schablonen der Schafe in die Reihe mit der Nummer 4 gelegt)

Schablonen:

Ausdrucken pro TN 1x

1=Kuh	2=Pferd	3=Schwein	4=Schaf	5=Ziege	6=Hund

Ausdrucken pro TN:

Kuh 1x, Pferd 2x, Schwein 3x, Schaf 4x, Ziege 5x, Hund 6x

Kuh	Pferd	Schwein	Schaf	Ziege	Hund
------------	--------------	----------------	--------------	--------------	-------------

Beispiel: es wird die Zahl 4 gewürfelt

			Schaf		
			Schaf		
			Schaf		
			Schaf		
Kuh	Pferd	Schwein	Schaf	Ziege	Hund

Förderziele:

- Feinmotorik
- Fingerfertigkeit
- Zahlenverständnis
- Logisches Denken
- Konzentration

DIENSTAG

Aktivierungsmethode: Motogeragogik

Einleitung:

ANAGRAMM

Finden Sie Wörter mit den folgenden Buchstaben.

Ü = U

A

L

M

H

Ü

T

T

E

Lösungen:

A: Abgas, Almhütte, Arlberg, Anton, Allee, Augsburg, Adrenalin, Alois, Affe, Aspekt, ...

L: Lärmschutz, laut, leide, Linse, lindern, Lust, laufen, links, Laktose, Leistung, ...

M: Maus, Mauer, Mitte, Milch, Mut, Mure, Muster, Mensch, markant, Madrid, ...

H: Haus, Hütte, Hirsch, Hirn, Hafer, Hefe, Heu, Holland, Henne, Hochhaus, helfen, ...

Ü: Uwe, Ungarn, unsichtbar, Urteil, Unfall, ungerecht, Uhu, USA, unmöglich, ...

T: Tauern, Traktor, Tinte, Triest, Tal, trinken, Trost, Tugend, Tulum, tragen, Tod, ...

T: Tischbein, Tischplatte, Tenne, Tequila, Temperatur, Termin, Teleskop, ...

E: Essen, England, Ernst, Elvira, erneuern, ermutigen, Erfüllung, Erwachen, ...

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Aktivierung des Denkprozesses

Hauptteil:

Sitzgymnastik für Bauch und Rücken

Teil 1:

1. Nach unten schauen, dann nach rechts schauen, dann noch oben schauen, dann nach links schauen (KEINE kreisende Bewegung daraus machen)
2. Den Kopf erst nach vorne neigen und dann nach hinten neigen
3. Erst mit der linken Hand den rechten Fuß berühren, dann mit der rechten Hand den linken Fuß berühren.
4. Mit der linken Hand die rechte Gesäßhälfte berühren, dann mit der rechten Hand die linke Gesäßhälfte berühren.
5. Die Knie abwechselnd so weit wie möglich zum Oberkörper hochziehen.
6. Mit den Händen die Zehen berühren.

Führen Sie jede Übung beliebig oft durch.

Kurze Pause**Wortkette:**

Bestimmen Sie ein Wort. Bilden Sie jeweils mit dem letzten Buchstaben des Wortes ein neues Wort.

Beispiel:

Almrose, Elefant, Tiger, Reichtum, Maus, Saft, Traktor, Regen, Nürnberg, Gans usw. ...

Teil 2:

7. Mit dem Oberkörper kreisen.
8. Den Oberkörper von links nach rechts neigen.
9. Den Oberkörper abwechselnd nach vorne und hinten neigen.
10. Die Arme seitlich ausstrecken und den Oberkörper von links nach rechts neigen.
11. Die Hände auf die Oberschenkel legen. Die Hände entlang der Beine zu den Füßen führen.
12. Mit den Händen auf dem Stuhl abstützen und beide Knie heben und langsam wieder senken

Führen Sie jede Übung beliebig oft durch.

Förderziele:

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

MITTWOCH

Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

Einleitung:

Suchen Sie Wörter, die Sie mit Alm in Verbindung bringen. Schreiben Sie die Wörter auf einen Flipchart oder ein großes Blatt Papier. Beginnen Sie nun ein biographisches Gespräch.

Beispiel: Traktor

Gab es früher auch schon Traktoren?
Wie sahen die Traktoren früher aus?
Hatten Sie selbst auch einen Traktor?
Sind Sie schon mal mit einem Traktor gefahren?
Hatte jeder Bauer früher einen Traktor?
usw. ...

Vorschläge:

Almhütte, Rinder, Schafe, Sennerin, Senner, Milch, Buttermilch, Milchkühe, Lichtweide, Waldweide, Berghütte, Höhenluft, Hirte, Alpkäse, Butter, Bergkäse, Schankrecht, Galtvieh, Hochleger, Mittelleger, Niederleger, Hirte, usw. ...

Förderziele:

- Erinnerungsvermögen
- Langzeitgedächtnis
- Wortfindung
- Merkfähigkeit
- Konzentration

Was ist typisch?

Suchen Sie folgende Begriffe.

Typische Speisen und Getränke auf einer Alm

Lösungen:

Buttermilch
Milch
Almdudler
Wasser
Schiwasser
Schnaps
Radler
Apfelschorle
Kaiserschmarren
Pressknödel
Käsespätzle
Brettljause
Gulaschsuppe
Germknödel
Apfelstrudel
usw. ...

Förderziele:

- Denkprozess aktivieren
- Wortfindung

Liedtext

Lesen Sie den folgenden Text so schnell wie möglich.

IndieBergbinigern

IndieBergbini'gerndenndagfreitsimeiGmiat
WodieAlmreaserInwachs'nundderEnzianbliiht
WodieAlmreaserInwachs'nundderEnzianbliiht
UndderSchneagehtbaldwegundeswirdwiederschean
Jadannweribaldwieder,aufdieAlmaufigeahn
Jadannweribaldwieder,aufdieAlmaufigeahn
MeineFreidsandieKiahunddieBergunddieBam
JadadrobnaufderAlmischderFriedendaham
JadadrobnaufderAlmaischederFriedendaham
Woigehwoisteh,allweildenkiandi
Wirstwohldu,wennifortgeah,amaldenkenanmi
Wirstwohldu,wennifortgeah,amaldenkenanmi

Quelle: [LyricFind](#)

Lösung:**In die Berg bin i gern**

In die Berg bin i' gern denn da gfreit si mei Gmiat
Wo die Almreaserln wachs'n und der Enzian bliiht
Wo die Almreaserln wachs'n und der Enzian bliiht
Und der Schnea geht bald weg und es wird wieder schean
Ja dann wer i bald wieder, auf die Alm aufi geahn
Ja dann wer i bald wieder, auf die Alm aufi geahn
Meine Freid san die Kiah und die Berg und die Bam
Ja da drobn auf der Alma isch der Frieden daham
Ja da drobn auf der Alma isch der Frieden daham
Wo i geh wo i steh, allweil denk i an di
Wirst wohl du, wenn i fort geah, a mal denken an mi
Wirst wohl du, wenn i fort geah, a mal denken an mi

Quelle: [LyricFind](#)

Förderziele:

- Konzentration
- Ausdauer
- Leseverständnis
- Wortfindung

Entscheidungssätze

Wählen Sie das Wort, das Sie mit Alm in Verbindung bringen.

Ich bin ein Gebäude

Almhütte	Hochhaus	Bungalow
----------	----------	----------

Ich verbringe den Sommer auf der Alm

Kuh	Fisch	Elefant
-----	-------	---------

Ich arbeite auf einer Alm

Floristin	Sennerin	Verkäuferin
-----------	----------	-------------

Ich werde auf der Alm produziert

Streichwurst	Ketchup	Käse
--------------	---------	------

Ich bin ein Beförderungsmittel

Flugzeug	Traktor	Taxi
----------	---------	------

Mich braucht man zum Arbeiten

Kamm	Rechen	Ruder
------	--------	-------

Ich werde aus Milch gemacht

Butter	Wurst	Honig
--------	-------	-------

Von mir bekommt man Milch

Katze	Hirsch	Kuh
-------	--------	-----

Ich bewache die Alm

Reh	Hund	Hamster
-----	------	---------

Auf mir grasen die Kühe

Teppich	Straße	Weide
---------	--------	-------

Lösungen:

Almhütte

Kuh

Sennerin

Käse

Traktor

Rechen

Butter

Kuh

Hund

Weide

Förderziele:

- Denkprozess aktivieren
- Wortfindung
- Konzentration
- Visuelle Wahrnehmung

DONNERSTAG

Aktivierungsmethode: Alltagskompetenzförderung

Einleitung:

Bringen Sie Bilder mit, die zum Thema Alm passen. Legen Sie die Bilder in die Mitte Ihrer Runde. Die TN benennen die Bilder. Schreiben Sie diese Begriffe auf einen Flipchart oder ein großes Blatt Papier. Beginnen Sie im Anschluss ein biographisches Gespräch.

Beispiel: Kuh

Waren Sie früher manchmal auf einer Alm?
Welche Tiere leben auf der Alm?
Hatten Sie früher selbst Kühe?
Von wann bis wann sind die Kühe auf der Alm?
Wie kommen die Kühe auf die Alm?
Wer versorgt die Kühe auf der Alm?
Was bekommen wir von den Kühen?
usw. ...

Vorschläge:

Almhütte, Rinder, Schafe, Käse, Butter, Almrosen, Almdudler, Dirndlkleid, Lederhose, Traktor, usw. ...

Förderziele:

- Denkprozess aktivieren
- Wortfindung
- Konzentration

Hauptteil:

Pressknödel

Bereiten Sie gemeinsam mit den TN Pressknödel zu und verköstigen Sie dieses im Anschluss.

Zutaten: (ca. 4 Personen)

1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
250 ml Milch
250 g gewürfelte Semmel
2 Eier
200g Bergkäse und Graukäse
Salz und Pfeffer
Petersilie
Schnittlauch
Butterschmalz

Anleitung:

- Zwiebel und Knoblauch in etwas Butter anschwitzen
- Semmelwürfel mit Milch aufgießen
- Eier, Gewürze und Käse zugeben und alles gut vermengen
- 30 Minuten gut durchziehen lassen
- Knödel formen und flachdrücken
- in heißem Butterschmalz ausbacken
- in Rindssuppe servieren und mit Schnittlauch bestreuen

Gutes Gelingen 😊

Förderziele:

- Feinmotorik
- Mitbestimmung
- Erinnerungsarbeit
- Gedächtnistraining
- Auge-Hand-Koordination
- Erfolgserlebnis
- Sinneswahrnehmung

FREITAG

Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

Einleitung:

Bringen Sie einen Ball mit. Werfen Sie den Ball zu einem der TN und sagen Sie dabei ein zusammengesetztes Wort, das in Verbindung mit Alm steht. Der TN bildet mit dem zweiten Wort ein neues zusammengesetztes Hauptwort und wirft den Ball zu einem anderen TN. Diese Übung ist beendet, sobald alle TN den Ball hatten.

Sie können diese Übung mit verschiedenen zusammengesetzten Wörtern wiederholen.

Beispiel:

Alpkäse, Käseplatte, Plattenspieler, Spieltisch, Tischfuß, Fußball, Ballspiel, usw. ...

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Wortschatz
- Aufmerksamkeit

Wortgerüst

Ergänzen Sie den Anfang – und Endbuchstaben.

_ in _	_ altvie _
_ Imabtrie _	_ uttermilc _
_ enneri _	_ uhstal _
_ ergkäs _	_ euernt _
_ ieg _	_ iegenhirt _
_ Imhütt _	_ rettljaus _
_ eidefläch _	_ Imros _
_ cha _	_ chnap _

Lösungen:

Rind
Almabtrieb
Sennerin
Bergkäse
Ziege
Almhütte
Weidefläche
Schaf
Galtvieh
Buttermilch
Kuhstall
Heuernte
Ziegenhirte
Brettljause
Almrose
Schnaps

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Denkprozess aktivieren
- Visuelle Wahrnehmung

Vertauschte Buchstaben

Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge.

SENNRENI

UNHD

TRAKROT

CHMIL

RINDEHVI

HEURAEIBT

BUTTERILCHM

ALPKÄES

MLMA

STLLA

TOENPF

BERGWSEIE

MADH

BUERTT

ZGIENEKEÄS

GAVILTEH

Lösungen:

Sennerin, Hund, Traktor, Milch, Rindvieh, Heuarbeit, Buttermilch, Alpkäse, Lamm, Stall, Topfen, Bergwiese, Mahd, Butter, Ziegenkäse, Galtvieh

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Denkprozess aktivieren
- Visuelle Wahrnehmung

KEIN - OHNE

Suchen Sie zu den folgenden Begriffen Wörter, die damit in Verbindung stehen.

KEIN TRAKTOR	OHNE
KEIN RUCKSACK	OHNE
KEIN HUND	OHNE
KEIN MURMELTIER	OHNE
KEINE ALMHÜTTE	OHNE
KEINE KUH	OHNE
KEINE WEIDEFLÄCHE	OHNE
KEIN WEG	OHNE

Lösungen: (Beispiele)

Reifen, Lenkrad, Bremse
Schnalle, Trinkflasche, Erste Hilfe Paket
Maul, Leine, Schwanz
Pfeifen, Familie, Höhle
Bank, Fenster, Tisch
Euter, Schwanz, Augen
Blume, Gras, Kuhfladen
Stein, Rand, Kurve

Förderziele:

- Wortfindung
- Denkprozess aktivieren
- Konzentration
- Visuelle Wahrnehmung

Teilweise übernommen in abgewandelter Form von:

Schloffer, H. & Puck, M. (2017). *Aktiv & fit von Kopf bis Fuß: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren*. Kulmbach: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co.KG.

Natali, G. (Oktober 2011). *Homepage*. Abgerufen am 31. März 2023 von <https://mal-alt-werden.de/sitzgymnastik-ubungen-fur-rucken-und-bauch/rden.de/>

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

Schloffer, H. & Puck, M. (2015). *Aktiv & fit von Kopf bis Fuß: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren*. München: Olzog Verlag.