

Thema: Regen und gemütliche Stunden

Tag	Aktivierungsmethode	Übungen	Seite
Montag	Gedächtnistraining	Einleitung Wortfindung Assoziation Verschwundene Buchstaben	2 3, 4 6 8
Dienstag	Motogeragogik	Einleitung Hauptteil - Sitzgymnastik mit Kartoffeln	10 12, 13
Mittwoch	Gedächtnistraining	Einleitung Regentropfensuche Zuordnen Ich seh und seh was du nicht siehst	14 15 17 19, 20
Donnerstag	Alltagskompetenzförderung	Einleitung Hauptteil – Blätterteigwolken	21 22
Freitag	Montessori	Einleitung Montessori/Regenwolke Wortfindung	24 25, 26 27

Teilnehmer:innen = TN

MONTAG

Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

Einleitung:

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

Beispiel: Regenwasser

Welche Erinnerungen haben Sie an Regen oder Regenwasser aus Ihrer Kindheit?
Welche Bedeutung hatte Regenwasser früher in Ihrem Alltag?
Haben Sie Regenwasser selbst gesammelt oder genutzt (z. B. für Garten, Waschen)?
Wie wurde in Ihrer Familie mit Wasser umgegangen?
Gab es Zeiten, in denen Wasser besonders kostbar war?
Erinnern Sie sich an besondere Regenereignisse (Starkregen, Dürre, Hochwasser)?
Welche Arbeiten waren früher vom Regen abhängig?
Usw. ...

Vorschläge:

Regen, Regenbogen, Regenfall, Regenjacke, Regenkleidung, Regenmantel, Regenschirm, Regenschauer, Regenschirm, Regenzeit, Regentropfen, Regenwasser, Regenwald, Regenwurm, Regenwolke, usw. ...

Förderziele:

- Langzeitgedächtnis
- Erinnerungsvermögen
- Wortschatz
- Artikulation
- Ausdrucksfähigkeit

Wortfindung

Fügen Sie die Wörter aus der ersten Spalte mit den Wörtern der zweiten Spalte zusammen.

REGEN	FEUER
PFÜTZEN	DECKE
KUSCHEL	SCHIRM
KAMIN	TASSE
TEE	WOLKE
SCHAUER	HÜPFER

TROPF	HIMMEL
WOLKEN	BÖE
STURM	FLASCHE
LICHTER	SESSEL
LESE	TASSE
WÄRME	KETTE

Lösungen:

Regenschirm, Pfützenhüpfer, Kuschedecke, Kaminfeuer, Teetasse, Schauerwolke, Tropfasse, Wolkenhimmel, Sturmböe, Lichterkette, Lesesessel, Wärmeflasche

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration

Assoziation

Welche Wörter verbinden Sie mit den folgenden Begriffen?

Regenschirm

Pfütze

Wolkenhimmel

Regenmantel

Regentropfen

Lösungen:

Regenschirm: Schutz, Tropfen, Spaziergang, Regen, nass, ...

Pfütze: Springen, Schuhe nass, Kinder, Wasser, Straße, ...

Wolkenhimmel: Grau, Wind, Weite, düster, Regen, ...

Regenmantel: Schutz, Kleidung, Spaziergang, nass, wasserdicht, ...

Regentropfen: Fenster, Geräusch, Rhythmus, laut, ...

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Denkprozess aktivieren

Verschwundene Buchstaben

Suchen Sie die verschwundenen Buchstaben und ergänzen Sie damit die Wörter.

R_gen_ropfen

Rege__hirm

_füt_e

Kus_held_cke

_eet_sse

Ka_i_

Scha_kelstuh_

Wo__e

Fe_stersc_eibe

Ker__

Re_enj_cke

Sti_fe_

Lösungen:

Regentropfen

Regenschirm

Pfütze

Kuscheldecke

Teetasse

Kamin

Schaukelstuhl

Wolke

Fensterscheibe

Kerze

Regenjacke

Stiefel

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Aufmerksamkeit

DIENSTAG

Aktivierungsmethode: Motogeragogik

Einleitung:

ANAGRAMM

Finden Sie Wörter mit den folgenden Buchstaben.

K

E

R

Z

E

Lösungen:

Kuss, Krone, Kamin, Kunst, Klagenfurt, König, Konsument, Klang, Kultur, ...
Essen, England, Edeltraud, Edelstein, Elektriker, Elefant, Essiggurke, ...
Regenjacke, Rum, Ruhm, Reichtum, Renate, Richter, Regisseur, Radar, ...
Zeus, Zunftspläne, Zeitung, Zeugnis, Zitrone, zittern, Zentrum, zappeln, ...
Elias, Ernst, Edelweiß, Enzian, Elle, Erfolg, erfolgreich, erzwingen, Ernte, ...

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Aktivierung des Denkprozesses

Hauptteil:

Sitzgymnastik mit Kartoffel

Teil 1:

1. Nehmen Sie die Kartoffel in die rechte Hand
2. Bewegen Sie die Finger auf und zu
3. Nehmen Sie die Kartoffel in die linke Hand
4. Bewegen Sie die Finger auf und zu
5. Nehmen Sie die Kartoffel in die rechte Hand und kreisen Sie Ihren Arm vorwärts
6. Nehmen Sie die Kartoffel in die rechte Hand und kreisen Sie Ihren Arm rückwärts
7. Nehmen Sie die Kartoffel in die linke Hand und kreisen Sie Ihren Arm vorwärts
8. Nehmen Sie die Kartoffel in die linke Hand und kreisen Sie Ihren Arm rückwärts
9. Nehmen Sie die Kartoffel in beide Hände, drehen Sie sich nach rechts und wieder zurück zur Mitte
10. Nehmen Sie die Kartoffel in beide Hände, drehen Sie sich nach links und wieder zurück zur Mitte
11. Nehmen Sie die Kartoffel in beide Hände, strecken Sie Ihre Arme nach vorne und wieder zur Mitte
12. Nehmen Sie die Kartoffel in beide Hände, strecken Sie Ihre Arme nach oben und wieder zur Mitte
13. Halten Sie die Kartoffel mit beiden Händen über Ihrem Kopf, bewegen Sie sich abwechselnd nach links und rechts
14. Nehmen Sie die Kartoffel in beide Hände, strecken Sie Ihre Arme zum Boden und wieder zur Mitte

Kurze Pause**Wortkette:**

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

Beispiel:

Regentag, Gans, Sonne, Elektriker, Reichtum, Maus, Sorgen, Natur, usw. ...

Teil 2:

1. Setzen Sie sich auf Ihrem Stuhl etwa nach vorne
2. Kreisen Sie mit der Kartoffel um Ihren rechten Oberschenkel
3. Kreisen Sie mit der Kartoffel um Ihren linken Oberschenkel
4. Führen Sie durch beide Oberschenkel einen Achter aus
5. Kreisen Sie mit der Kartoffel um Ihren rechten Unterschenkel
6. Kreisen Sie mit der Kartoffel um Ihren linken Unterschenkel
7. Führen Sie durch beide Unterschenkel einen Achter aus
8. Klemmen Sie die Kartoffel zwischen ihre Füße, heben und senken Sie die Beine
9. Legen Sie die Kartoffel auf Ihre Füße, heben Sie nur die Zehen (die Fersen bleiben am Boden)

Führen Sie jede Übung beliebig oft durch.

Förderziele:

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

Mittwoch

Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

Einleitung:

Bringen Sie Gegenstände oder Bilder mit, die man mit Regen oder gemütlichen Stunden verbindet. Die TN benennen die Gegenstände. Schreiben Sie die Gegenstände auf einen Flipchart oder ein großes Blatt Papier. Beginnen Sie nun ein biographisches Gespräch.

Beispiel: Teetasse

- Hatten Sie früher eine Teetasse, die Ihnen besonders gefallen hat?
 - Mit wem haben Sie am liebsten Tee getrunken?
 - Aus welchem Material war Ihre Teetasse (Porzellan, Keramik...)?
 - Welche Farbe oder welches Muster hatte Ihre Teetasse?
 - Mögen Sie es, Tee zu trinken, während es draußen regnet?
 - Gibt es ein besonderes Erlebnis, das Sie mit Regen und Tee verbinden?
 - Welche weiteren Gegenstände oder Aktivitäten verbinden Sie mit gemütlichen Stunden bei Regen?
- usw. ...

Vorschläge:

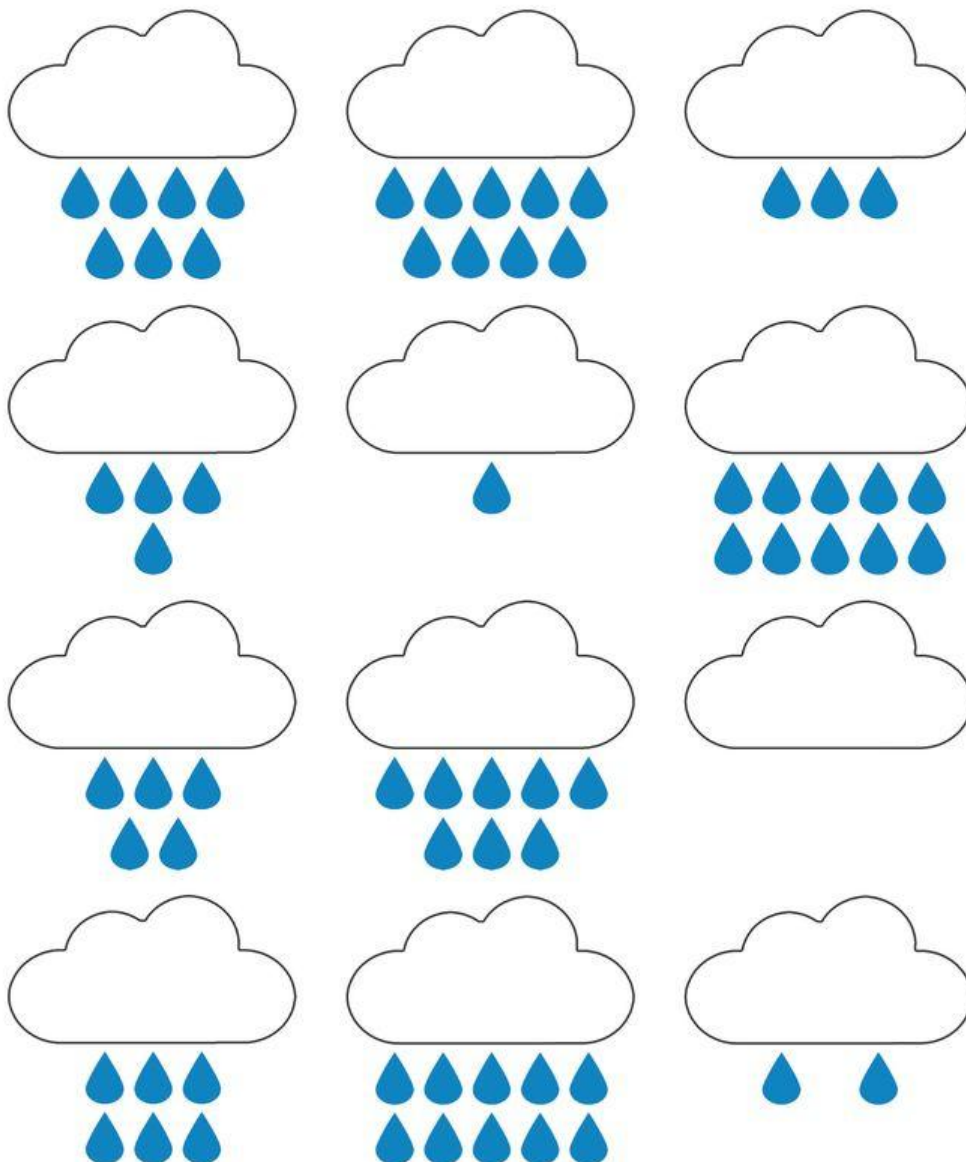
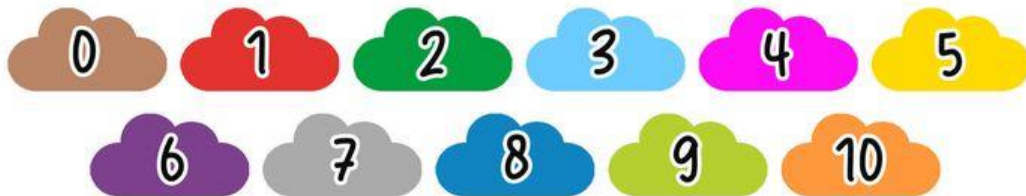
Teetasse, Kuscheldecke, Kamin, Kerze, Fensterscheibe, Regenschirm, Regenjacke, Stiefel, Schaukelstuhl, Lieblingsbuch, usw. ...

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Denkprozess aktivieren

Rergentropfensuche

Schreiben Sie die Anzahl der Regentropfen in die Wolke.



Lösung:

7
9
3
4
1
10
5
8
0
6
10
2

Förderziele:

- Zahlenverständnis
- Feinmotorik
- Aufmerksamkeit
- Konzentration

Zuordnen

Welche Begriffe können Sie den folgenden Wörtern zuordnen?

KALT

Jacke

WOLKE

KAMINFEUER

Handschuhe

Tee

REGEN

GEMÜTLICHKEIT

STURM

WETTER

Kuscheldecke

Minusgrade

Lösungen:

Kalt: Jacke, Handschuhe, Minusgrade

Gemütlichkeit: Tee, Kaminfeuer, Kuschedecke

Wetter: Regen, Wolke, Sturm

Förderziele:

- Konzentration
- Kombination
- Wortfindung
- Zuordnen

Ich seh und seh was du nicht siehst

Ein Spiel für gemütliche Stunden bei Regenwetter.

Ziel:

Die TN sollen aufmerksam wahrnehmen, Wörter benennen und sich an bekannte Gegenstände oder Szenen erinnern.

Material:

- Gegenstände im Raum oder Bilder zum Thema Regen & gemütliche Stunden (z. B. Regenschirm, Kuscheldecke, Teetasse, Kamin, Kerze, Fensterscheibe, Stiefel, Lieblingsbuch).
- Optional: Bilder auf Karten oder Flipchart

Spielregeln:

1. Eine Person wählt einen Gegenstand im Raum oder auf einem Bild aus, ohne ihn zu nennen.
2. Die Person sagt: „Ich seh was, was du nicht siehst, und das ist... [Farbe/erste Buchstabe/Größe/Form beschreiben].“
 - Beispiel: „Ich seh was, was du nicht siehst, und das ist **rot**.“
3. Die anderen TN raten, welcher Gegenstand gemeint ist.
4. Wer den Gegenstand richtig errät, darf als Nächstes einen Gegenstand auswählen.
5. Optional: Nach dem Erraten kann ein kurzes Gespräch über den Gegenstand geführt werden:
 - „Wann haben Sie so einen Gegenstand zuletzt benutzt?“
 - „Welche Erinnerungen verbinden Sie damit?“

Variationen:

- **Themenbezogen:** Nur Gegenstände zum Thema Regen, Gemütlichkeit oder Wetter.
- **Gruppenmodus:** In Kleingruppen spielen, damit alle Beteiligten aktiv werden.
- **Erinnerungsrunde:** Nach dem Erraten kann jede Person erzählen, welche Erfahrung sie damit verbindet (z. B. Lieblingsbuch lesen am Regentag).

Förderziele:

- Aufmerksamkeit
- Wahrnehmung
- Wortfindung
- Sprache
- Gedächtnis
- Erinnerungsvermögen
- Konzentration
- soziale Interaktion
- Freude
- Motivation

DONNERSTAG

Aktivierungsmethode: Alltagskompetenzförderung

Einleitung:

Jeder TN nennt ein Wort, das er mit Regen und gemütliche Stunden verbindet. Probieren Sie im Anschluss alle Wörter zu wiederholen.

Vorschläge:

Kerzenlicht, Teekanne, Kuscheldecke, Regenwolke, nieseln, Sturm, Gesellschaftsspiele, Musik, usw. ...

Förderziele:

- Denkprozess aktivieren
- Wortfindung
- Konzentration
- Aufmerksamkeit

Hauptteil:

Blätterteigwolke

Backen Sie gemeinsam mit den TN Blätterteigwolken und verköstigen Sie diese im Anschluss bei einer netten Kaffeerunde. Führen Sie dazu ein biographisches Gespräch.

Schneiden Sie aus dem Blätterteig für jeden TN 2 Wolken aus, befüllen Sie die Wolke mit der Apfelmasse, geben Sie die 2. Wolke darauf, am Rand festdrücken, bestreichen und backen.

Zutaten: (pro Blätterteig ergibt es 2 Wolken)

- Blätterteig
- 2 Äpfel
- 50 g Semmelbrösel
- 30 g Butter
- ½ TL Zimt
- 1 EL Zucker

Zum Bestreichen:

- 1 Ei
- 2 EL Milch

Anleitung:

- Wolken aus Blätterteig ausschneiden
- Schälen Sie die Äpfel und schneide sie in kleine Würfel.
- Geben Sie die Semmelbrösel mit der Butter in eine Pfanne und röste sie goldgelb an.
- Geben Sie die Apfelwürfel dazu und röste sie kurz mit.
- Rühren Sie dann Zucker und Zimt unter.
- Heizen Sie den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vor.
- Verteilen Sie die Apfelfüllung auf einer Blätterteighälfte.
- Legen Sie die zweite Wolke darauf und drücken Sie den Rand fest an.
- Legen Sie die Blätterteigwolken auf ein mit Backpapier belegtes Blech.
- Verrühren Sie die Milch mit dem Ei und pinseln Sie die Wolken damit ein.
- Backen Sie die Wolken 25 Minuten im Ofen goldgelb.
- Bestreuen Sie die Wolken anschließend mit etwas Puderzucker.

Gutes Gelingen 😊

Förderziele:

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

FREITAG

Aktivierungsmethode: Montessori

Einleitung: Wolkentanz

- Schneiden Sie aus einem weißen Karton eine Wolke aus und geben Sie die Wolke einem der TN
- Lesen Sie den TN die Geschichte vor, bei jedem Wort „Wolke“ tanzt die Wolke zum nächsten TN. (TN gibt Wolke an nächsten TN weiter)

Die kleine Wolke und der Regentag

Es war ein grauer Morgen, als Anna aus dem Fenster schaute. Eine große **Wolke** zog langsam über den Himmel. „Heute wird es bestimmt regnen“, dachte sie und holte ihre Kuscheldecke.

Draußen tanzten die Tropfen vom Regen von einer anderen **Wolke** herab. Anna setzte sich mit ihrer Teetasse in den Schaukelstuhl und hörte dem leisen Plätschern zu. Sie mochte den Regen, besonders wenn sie gemütlich drinnen war.

Plötzlich erschien eine helle, kleine **Wolke** am Himmel. Sie sah aus, als würde sie lächeln. Anna lächelte zurück und erinnerte sich daran, wie sie früher als Kind gerne in Pfützen gesprungen war, wenn die **Wolke** über dem Haus Regen schickte.

Der Tag verging ruhig, und jede **Wolke**, die vorbeizog, erzählte Anna eine kleine Geschichte vom Himmel und vom Regen. Am Abend war der Himmel wieder klar, doch Anna wusste: Morgen wird sicher wieder eine neue **Wolke** am Himmel auftauchen – und sie würde es genießen.

Wiederholen Sie gegebenenfalls die Geschichte bis jeder TN die Wolke hatte.

Förderziele:

- Aufmerksamkeit
- Konzentration
- Motorik
- Hörverständnis

Hauptteil:

Montessori/Regenwolke

Fädeln Sie die Holzkugeln nach der entsprechenden Zahl auf.

Anleitung:

Schneiden Sie mehrere Wolken aus, befestigen Sie die Schnüre, schreiben Sie in jede Wolke 3 Zahlen, legen Sie vor jeden TN einige Holzkugeln. Die TN fädeln nun die Holzkugeln der Zahl entsprechend auf. (z.B.: Zahl 4 – TN fädelt 4 Holzkugeln auf die Schnur)
Tauschen Sie die Wolken unter den TN immer wieder aus.

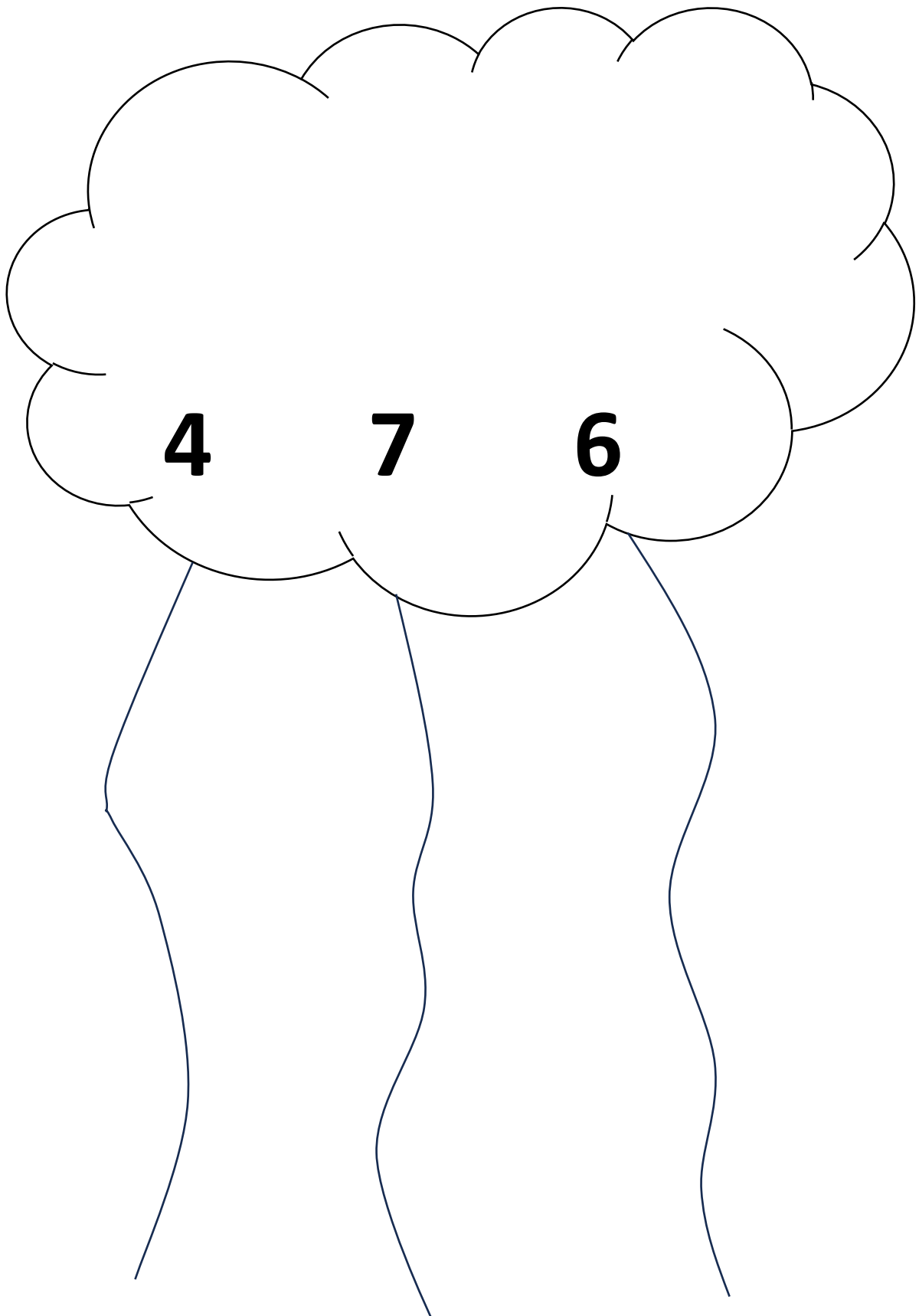
Material:

- Karton weiß
- Schere
- Stift
- Schnur
- Holzkugeln

Förderziele:

- Feinmotorik
- Fingerfertigkeit
- Konzentration
- Ausdauer
- Zahlenverständnis

Schablone:



Wortfindung

Ordnen Sie den Begriffen einer Zeile ein gemeinsames Wort zu.

REGEN

WOLKE

SCHIRM

KUSCHELDECKE

KAMIN

TEETASSE

PFÜTZE

NASS

TROPFEN

KERZE

LICHTERKETTE

DUNKELHEIT

BLAU

WOLKE

TRÜB

STIEFEL

MÜTZE

HANSCHUHE

SCHAUKELSTUHL

LIEBLINGSBUCH

SESSEL

PLÄTSCHERN

REGEN

TROPFEN

Lösungen:

Wetter (Regen, Wolke, Schirm)

Gemütlichkeit (Kuscheldecke, Kamin, Teetasse)

Regen (Pfütze, nass, Tropfen)

Abend (Kerze, Lichterkette, Dunkelheit)

Himmel (blau, Wolke, trüb)

Kälte (Stiefel, Mütze, Handschuhe)

Sesselrunde (Schaukelstuhl, Lieblingsbuch, Sessel)

Geräusche (Plätschern, Regen, Tropfen)

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Wortschatz

Teilweise übernommen in abgewandelter Form von:

Schloffer, H. & Puck, M. (2014). *Aktiv & fit von Kopf bis Fuß: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren*. München: Olzog Verlag.
Schloffer, H. & Puck, M. (2019). *Aktiv & fit von Kopf bis Fuß: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren*. München: Olzog Verlag.
Schloffer, H. & Puck, M. (2013). *Aktiv & fit von Kopf bis Fuß: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren*. München: Olzog Verlag.