

Anne Halbach

# Aktivierung für Fitte

Gedächtnis, Konzentration und Kreativität fördern

Altenpflege  
*Vorsprung durch Wissen*



- zu 4:** Man geht „Mit den Hühnern ins Bett“, wenn man früher als andere schlafen geht.
- zu 5:** In vielen Mastbetrieben war das die Bemessung des Platzes für ein Huhn, heute ist es ein wenig mehr.
- zu 6:** „Ein blindes Huhn findet auch ein Korn“ bedeutet: auch ein Laie kann einen guten Gedanken oder eine Lösung haben.

## Rätsel 2

1. Der Schneider macht selten einen der Gesuchten allein.
2. Manche sind böartig oder auch lebensgefährlich.
3. Der Gesuchte kann vor „Wort“, „Wahl“ oder „Probe“ stehen, beim letzten ist es ein Teil, von dem aus man auf's Ganze schließen kann.
4. Wenn die Sonne ihn macht, muss man kühlen oder vielleicht den Arzt konsultieren.
5. Beim Sticken benutzt man den Gesuchten als Kreuz-, Stil- oder Stepp- ...
6. Wenn eine Sache in Ordnung ist, dann ist sie Hieb und ... fest.

## Lösung: Stich

- zu 1:** Viele Nadelstiche sind notwendig, um ein Kleidungsstück zu nähen.
- zu 2:** Bienen- und Wespenstiche sind gemeint, der Stich einer Mosquitoart kann tödlich sein.
- zu 3:** Jemandem ein Stichwort geben, bei der „Stichwahl“ wird zwischen 2 Hauptbewerbern entschieden.
- zu 4:** Sonnenstich
- zu 5:** Es gibt viele verschiedene Grundstiche für Stickarbeiten.
- zu 6:** Wenn etwas Hieb- und Stichfest ist, dann ist ein Einwand zwecklos.

## Anregung zum Gespräch

- Nach dem zweiten Vorlesen können Sie zu einigen Hinweisen Fragen stellen, z. B.: Haben Sie früher gestickt?
- Hatten Sie noch Handarbeitsunterricht in der Schule?
- Haben die Jungen in der Zeit Werkunterricht gehabt?
- Kennen Sie die „Mustertücher“, wo man verschiedene Stiche und Knopflöcher u. Ä. ausprobieren konnte?

## Liedanfänge erraten



Bekannte Seemannslieder sollen in die Lücken eingesetzt werden.

## Beispiel

Wo können wir uns in Hamburg treffen?

Auf ... der Reeperbahn nachts um halb zwei.

1. Am Ufer stehen viele reiselustige Leute und rufen dem Schiffsführer zu:  
Nimm ...
2. Wo bist du auf deiner Seereise krank geworden?  
Wir ...
3. Macht euch das schlechte Wetter beim Segeln keine Sorgen?  
Wir ...
4. Nach einer feuchten Feier überlegen die englischen Matrosen:  
What ...
5. Hast du schon mal so ein tolles Segelschiff gesehen?  
Ick ...
6. Als du auf See warst, ist dir deine Frau weggelaufen!  
Das ...
7. Warum stehst du mit deinem Gepäck hier an der Pier?  
Heut ...
8. Wann ist der Kapitän immer so melancholisch?  
Wenn ...

## Lösung

1. Nimm mich mit, Kapitän, auf die Reise ...
2. Wir lagen vor Madagaskar, und hatten die Pest an Bord ...
3. Wir lieben die Stürme, die brausenden Wogen ...
4. What shall we do with the drunken sailor ...
5. Ick heff mol en Hamburger Veermaster seen ...
6. Das kann doch einen Seemann nicht erschüttern ...
7. Heut geht es an Bord, heut segeln wir fort ...
8. Wenn das Schifferklavier an Bord ertönt ...

## HINWEIS

Manche Gruppen haben auch Lust, einige Lieder anzustimmen und zu singen. Die TN können diese Übung auch mit Volksliedern oder Schlagern machen, z. B. „Warum machst du mit Dieter Urlaub?“ Antwort: „Er hat ein knallrotes Gummiboot.“

# Neue Sprichwörter und Redensarten finden



Suchen Sie einige Sprichwörter und Redensarten und teilen Sie diese in 2 Teile, suchen Sie zu dem Beginn des einen Sprichwortes den Schluss eines anderen, so dass etwas ganz Neues, aber dennoch Sinnvolles entsteht – es wird wohl immer witzig sein...

## KOPIERVORLAGE

Diese Beispiele finden Sie auch in der Kopiervorlage auf [S. 25](#)



### Vorschlag, wie sie sich z. B. anders kombinieren lassen

Da wird der Hund	plaudern
Gute Miene	erspart den Zimmermann
Honig um den Mund	ist sein Himmelreich
Des Menschen Wille	ins Korn werfen
Die alten Zöpfe	zum bösen Spiel machen
Den Letzten beißen	den Brei
Viele Köche	verderben die Hunde
Die grobe Axt	schmieren
Aus dem Nähkästchen	rauswerfen
Viele Hunde sind	in der Pfanne verrückt
Ein heißes Eisen	abschneiden
Die Flinte	anfassen

Bei dieser Zusammenstellung bleiben 2 Teile übrig:

***Das Geld zum Fenster*** und ***des Hasen Tod***.

## Informationen über das Gehirn

Nach Meinung der Wissenschaftler gibt es keinen nur altersbedingten Abbau des Gehirns, wohl aber verändert sich das Kurzzeitgedächtnis. Schnelligkeit, Flexibilität und Informationsverarbeitung unterliegen ab dem 30. Lebensjahr einem stetigen Abbau, aber dafür tritt das allgemeine Erfahrungswissen in den Vordergrund. Vergesslichkeit ist keine Krankheit! Hier hilft die moderne Lernpsychologie mit ausgewählten Lern- und

Gedächtnistechniken, den gefürchteten Altersabbau zu vermeiden. Das einfache Rezept dazu lautet:

**Das Gehirn muss dauernd beansprucht werden, sonst verkümmert es.**

Hier ein kleiner Einblick ins Gehirn: Die Nervenzellen im Gehirn, die durch gedankliche Arbeit angeregt werden, verbinden sich untereinander (Synapsen) und geben an diesen Verbindungsstellen die Informationen weiter. Die Verbindung an den Synapsen wird durch winzige Stromstöße angeregt, und es bildet sich ein regelrechtes Netz von Nervenverbindungen zwischen den Zellen.

Ziel des Gedächtnistrainings ist ein Zuwachs von Nervenverbindungen (Neues Lernen) und die Bewahrung aller geistigen Möglichkeiten.

Zum Abschluss noch einige Tipps der Ärzte und Gehirnforscher:

- Durch regelmäßiges Lernen das Gehirn fit erhalten
- Körperliche Bewegung fördern (Sauerstoffaufnahme)
- Gedächtnisspiele wie Skat, Bridge, Schach, Memory, Kreuzworträtsel betreiben
- Kopfrechnen, Gedichte auswendig lernen, neue Sprache erlernen
- Tagebuch führen, häufiger Briefe schreiben
- Überbeanspruchung abbauen, Entspannungstechniken erlernen



## Lustaufgaben des Tages

### 1. Anagramm

Bilden Sie mit den Buchstaben des Wortes „**KREUZFAHRT**“ neue Wörter.

## Beispiel: KATZE

---

---

---

---

---

---

### 2. Wie heißt das Sprichwort richtig?

Es sollte vermieden werden, Aktivitäten vorzunehmen, wenn das Resultat – wäre es auf einen selbst bezogen – zu unerwünschten Ergebnissen führt.

---

---

## Lernspruch für das Poesiealbum

Man lernt am schnellsten und am besten, indem man andere lehrt.

*R. Luxemburg*

## Stundenraster

für einen möglichen Stundenablauf von ca. 60 bis 90 Minuten.

Zeit	Übung	Trainingsziel	1 – 6	Arbeitsform
5	Eigenschaftswörter	Wortfindung	2	mündlich
10	Drudel	Wahrnehmung	3	Flipchart oder Kopie
10	Anagramm	Wortfindung	4 – 5	Buchstabenfächer
5	Beweg. Potpourri	Aktivierung	3	Flipchart