



Natali Mallek

# Frühling

Gedächtnistraining  
für jede Jahreszeit

Mit Kopiervorlagen



SingLiesel



### **Impressum:**

Druck: FINIDR, Czech Republic

Satz und Umschlaggestaltung: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Bildnachweise: Shutterstock.com

ISBN 978-3-944360-36-2

© 2020 SingLiesel GmbH, Karlsruhe

[www.singliesel.de](http://www.singliesel.de)

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Dies betrifft auch die Vervielfältigung und Übertragung einzelner Textabschnitte, Zeichnungen, Bilder oder Aufnahmen durch alle Verfahren wie Speicherung und Übertragung auf Papier oder unter Verwendung elektronischer Systeme.

### **Hinweis:**

Alle Übungsvorschläge in diesem Buch sind aus der Praxis heraus entstanden und vielfach erprobt. Bitte vergessen Sie aber nicht, dass jeder Mensch, mit dem Sie als Übungsleiter oder Übungsleiterin Gedächtnistraining machen, seine spezielle Tagesform und seine einzigartige Biografie mitbringt, die Sie dabei vielleicht berücksichtigen müssen. Nicht jede Übung passt für jeden. Die Autorin und der Verlag haften nicht für etwaige Personen- oder Sachschäden.

Natali Mallek

# Frühling

Gedächtnistraining  
für jede Jahreszeit

Mit Kopiervorlagen



# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	<b>7</b>
<b>Thema: Frühlingslieder</b> .....	<b>11</b>
Gemeinsam singen: „Es tönen die Lieder“ .....	11
Sammlung: Vogellieder .....	13
Arbeitsblatt: Frühlingslieder zuordnen .....	14
Total verdreht: Frühlingslieder .....	16
Bewegung: Alle Vögel sind schon da .....	18
Arbeitsblatt: Schüttelsätze .....	20
Schätzen: Wie viele Noten sind zu sehen? .....	22
Geschichte: Das ganz besondere Frühlingslied .....	24
<b>Thema: Ostern</b> .....	<b>27</b>
Gemeinsam singen: „Christ ist erstanden“ .....	27
Sammlung: Aus ausgeblasenen Eiern .....	29
Arbeitsblatt: Verschluckte Vokale .....	30
Namen finden: Frühstückskreationen .....	32
Bewegung: Verknüpfungen .....	34
Arbeitsblatt: Wo steckt das Ei drin? .....	36
Eigenschaften: Geschenke für das Osternest .....	38
Geschichte: Ostereier .....	40
<b>Thema: Muttertag</b> .....	<b>43</b>
Gemeinsam singen: „Kommt ein Vogel geflogen“ .....	43
Sammlung: Wörter mit „Mutter...“ .....	45
Arbeitsblatt: Süße Geschenke erkennen .....	46
Gegen-SÄTZE bilden .....	48
Bewegung: Den Ablauf nachahmen .....	50
Arbeitsblatt: Wortgitter .....	51
Zuordnen: Blütenwunder finden .....	54
Geschichte: Ein bisschen wie die Mama .....	56





<b>Thema: Frühjahrsputz</b> .....	<b>59</b>
Gemeinsam singen: „Im Märzen der Bauer“ .....	59
Sammlung: Putzutensilien .....	61
Arbeitsblatt: Lücken füllen .....	62
Überschriften finden: Alles wird blitzebank .....	66
Bewegung: Putzkette .....	68
Arbeitsblatt: Wortschlange .....	70
Sprichwörter ergänzen: Der Dreck muss weg! .....	74
Geschichte: Die verschwundenen Lappen .....	76
<b>Thema: Vögel im Frühling</b> .....	<b>79</b>
Gemeinsam singen: „Alle Vögel sind schon da“ .....	79
Sammlung: Vogelarten .....	81
Arbeitsblatt: Vögel erkennen .....	83
Rückwärts buchstabieren .....	85
Bewegung: „Klatschen bis zum Ende“ – ein Bewegungslied .....	86
Arbeitsblatt: Außenseiter finden .....	88
Durcheinandergeraten: Die Geschichte vom hässlichen Entlein .....	90
Geschichte: Der Vogel und die Hoffnung .....	92
<b>Thema: Frühlingsgefühle</b> .....	<b>95</b>
Gemeinsam singen: „Vogelhochzeit“ .....	95
Sammlung: Wörter mit Herz .....	97
Arbeitsblatt: Liebesweisheiten .....	98
Stichworträtsel: Berühmte Paare .....	100
Bewegung: Bewegtes Buchstabieren .....	101
Arbeitsblatt: Buchstabensalat .....	102
Informationen merken: Silberhochzeit .....	106
Geschichte: Allein zwischen turtelnden Tauben .....	108





# Einführung

Gedächtnistraining macht Spaß, vertreibt die Zeit und bringt die grauen Zellen in Schwung. Es ist ein schöner Bestandteil der Seniorenarbeit und wird, besonders in Einrichtungen der Altenhilfe, gerne angenommen. In der Praxis fehlt häufig die Zeit, ein Gedächtnistraining vorzubereiten. Deswegen haben wir die Praxishefte entwickelt. Ein besonderes Augenmerk haben wir darauf gelegt, dass kein zusätzliches Material benötigt wird.

Das Einzige, was Sie vor dem Einsatz der Übungsstunden in diesen jahreszeitlichen Heften machen müssen, ist, die Arbeitsblätter und evtl. Liedblätter kopieren: Dann kann es losgehen.

## Aufbau der Übungsstunden

Am Anfang und am Ende der Übungsstunden finden Sie jeweils ein Element, das zur Entspannung der Teilnehmenden beitragen soll. Ein zum Thema passendes Lied führt in die Übungsstunde hinein, durch Anstimmen wird eingestimmt. Am Ende jeder Stunde werden die Teilnehmer mit einer kleinen Geschichte in den Alltag entlassen.

Die Schwierigkeit der Übungen variiert. Jede Übung kann zusätzlich an die Leistungsfähigkeit der eigenen Gruppe angepasst werden – geeignete Tipps und Anregungen dazu finden Sie in der jeweiligen Übungsbeschreibung.

Jede der Übungsstunden beinhaltet zwei Arbeitsblätter. Erfahrungsgemäß haben die Teilnehmer an Gedächtnistrainingsrunden für Senioren sehr unterschiedliche Ressourcen und Möglichkeiten. Entscheiden Sie selbst, ob die Arbeitsblätter in Einzelarbeit oder gemeinsam gelöst werden. Stellen Sie dabei sicher, dass die Teilnehmenden nicht überfordert werden, vermeiden Sie aber auch eine Unterforderung, soweit es möglich ist.

Auch Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil des Gedächtnistrainings. Eine Übung mit kleineren integrierten Bewegungen ist Bestandteil jeder Übungsstunde.





## Die Gruppenzusammensetzung

An dieser Stelle würde ich Ihnen gerne empfehlen, das Gedächtnistraining mit sechs leistungsgleichen Teilnehmern durchzuführen. Ich komme allerdings aus der Praxis und bin mir bewusst, dass diese Zusammensetzung eine Utopie ist. Versuchen Sie also, diesem Ideal so nah wie möglich zu kommen, machen Sie sich aber keine allzu große Sorgen, wenn Sie es nicht schaffen. Sie kennen Ihre Teilnehmer, beobachten Sie sie also bitte genau: Fühlen die Anwesenden sich wohl? Haben die Anwesenden Spaß? Haben die Teilnehmer noch Erfolgserlebnisse bei der Umsetzung der Übungen? Wenn ja, ist es eine gelungene Gruppenzusammensetzung.

## Das Übungssetting

Die Senioren sitzen bei dem Gedächtnistraining an Tischen. Ideal ist es, wenn die Teilnehmer einander ansehen können: Das fördert die Kommunikation bei und zwischen den Übungen. Denken Sie daran, dass die Schulzeit lange vorbei ist. Abschreiben, schummeln und tuscheln ist erlaubt und trainiert soziale Kompetenzen – das können Sie auch gerne immer wieder betonen!

Sorgen Sie, soweit wie möglich, dafür, dass die Runde nicht von Außenstehenden unterbrochen wird. Eine ruhige Umgebung ohne Störfaktoren unterstützt die Konzentrationsfähigkeit. Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer, die eine Brille oder ein Hörgerät brauchen, diese auch dabei haben.

## Durchführung der Übungsstunden

Die Übungen sind so ausgewählt, dass die Übungsstunden in ungefähr 45 Minuten durchgeführt werden können. Falls Sie nicht alle Übungen in der veranschlagten Zeit schaffen, lassen Sie einfach einen Teil weg. Eine angenehme Atmosphäre ist das Einzige was „geschafft“ werden muss, ob eine Übung mehr oder weniger „geschafft“ wird, ist hingegen belanglos. Zeitdruck und Leistungsgedanken sind hinderlich, nur in einer lockeren Stimmung kann das Gehirn seine Fähigkeiten optimal entfalten. Eine wunderbare Möglichkeit, die Atmosphäre angenehm zu gestalten, ist die Integration biografischer Gespräche in die Übungsstunden. Passende Voraussetzungen dafür haben wir geschaffen: Die Übungsstunden orientieren sich an den biografischen Erfahrungen von







Durcheinandergespielt:

# Die Geschichte vom hässlichen Entlein

**Das wird trainiert:** Urteilen, Wissen, Konzentration

**Das wird benötigt:** Kopien der Textkarten

**Das ist vorzubereiten:** Die Textkarten kopieren und ausschneiden, für den mehrfachen Gebrauch evtl. laminieren.



## So geht's:

Die Textkarten mischen und offen auf dem Tisch verteilen. Die Teilnehmer versuchen, die Geschichte vom hässlichen Entlein in die richtige Reihenfolge zu bringen.





Eine Entenmutter brütet 7 Eier aus,  
ein Ei ist größer als die anderen Eier.

Aus 6 Eiern schlüpfen kleine Entenküken.

Aus dem letzten Ei schlüpft ein großes,  
hässliches Küken.

Die Entenmutter bringt die Küken zum Wasser.

Die Entenmutter ist beruhigt, dass die Küken  
alle schwimmen können.

Das große Küken wird von den anderen Enten  
und Hühnern verspottet.

Das große Küken läuft weg und verbringt einen  
traurigen Sommer, Herbst und Winter.

Im Frühling wird das hässliche Küken zu einem  
wunderschönen Schwan.





SingLiesel

# Frühling

Gedächtnistraining für jede Jahreszeit

---

Fertige Übungsstunden mit Kopiervorlagen für ein gelungenes Gedächtnistraining.

---

Wenn der Frühling kommt und unsere Lebensgeister weckt ... dann ist die beste Zeit für ein erfrischendes Gedächtnistraining, das Spaß macht!

Die Themenstunden lassen sich ohne viel Vorbereitungszeit und Material umsetzen. Mit ganz viel Liebe zum Detail wurden die Übungen zusammengestellt und bilden mit vielen biografischen Bezügen ein Highlight für jede Gedächtnistraining-Runde.

## Die Autorin Natali Mallek

ist Dipl.-Sozialpädagogin und Gedächtnistrainerin (BVGT). In diesem Praxisheft hat sie zu verschiedenen Frühlingsthemen vollständige Übungsstunden entwickelt, die an die Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst werden können. Jede Themenstunde enthält ein passendes Lied, verschiedene Quiz-Aufgaben mit Arbeitsblättern, Bewegungsspiele, Geschichten zum Ausklingen und Entspannungselemente.

---

Gedächtnistraining mit Spaß!  
In der Praxis entwickelt und im Alltag erprobt.

---

Alle Übungen können unkompliziert und ohne lange Vorbereitungen umgesetzt werden. Sie bilden den Ausgangspunkt, um miteinander zu rätseln, zu lachen, alle Sinne anzuregen und sich an Erlebtes zu erinnern.

