

Gedächtnis- aktivitäten für Senioren

10 klare, druckfertige Aktivitäten, nach Fähigkeit
und Schwierigkeit geordnet.



Sofort einsetzbar



3 Schwierigkeitsstufen



Aktivitäten in Großdruck



PREMIUM-RESSOURCEN • PRAKTISCHE TOOLS • BESSERE ERGEBNISSE

Engagement stärken. Leben bereichern.



SO NUTZEN SIE DIESEN LEITFADEN

Wählen Sie eine Aktivität nach der trainierten Fähigkeit und dem aktuellen Niveau. Lesen Sie die kurzen Schritte für die Anleitung, bereiten Sie das Material vor und nutzen Sie bei Bedarf die leichtere oder schwierigere Option.



SCHRITT

1

Wählen Sie die
trainierte
Fähigkeit.



SCHRITT

2

Passen Sie
die Stufe an.



SCHRITT

3

Bereiten Sie
die Seite oder
das Material vor.



SCHRITT

4

Führen Sie
die Aktivität
durch und
notieren Sie
nützliche
Beobachtungen.



KURZER HINWEIS

Geben Sie genug Zeit zum Antworten. Geben Sie Hinweise nur, wenn sie der Person helfen, dabei zu bleiben.





AKTIVITÄTSAUSWAHL

Öffnen, Fähigkeit und Stufe wählen, Aktivität anwenden.

#	Aktivität	Fähigkeit	Stufe	Format / Materialien
1	Einkaufsliste merken	Verbales Gedächtnis	L1 - Sanft	Einzeln oder in der Gruppe / Gedruckte Liste und Stift
2	Bildpaare erinnern	Visuelles Gedächtnis	L1 - Sanft	Einzeln / Sechs Bildkarten
3	Was hat sich verändert?	Visuelles Gedächtnis	L2 - Aktiv	Einzeln oder in der Gruppe / Zwei Raumszenen
4	Ablauf der Tagesroutine	Sequenzielles Gedächtnis	L1 - Sanft	Einzeln / Bildkarten der Routine
5	Name und Gesicht zuordnen	Assoziatives Gedächtnis	L2 - Aktiv	Einzeln / Vier illustrierte Porträts und Namen
6	Details der Geschichte erinnern	Hör Gedächtnis	L2 - Aktiv	Einzeln oder in der Gruppe / Kurze gedruckte Geschichte
7	Abruf-Sprint nach Kategorie	Semantisches Gedächtnis	L1 - Sanft	Einzeln oder in der Gruppe / Timer optional
8	Gestern, heute, morgen	Kurzzeitgedächtnis und Orientierung	L1 - Sanft	Einzeln / Kalenderseite
9	Gegenstände auf dem Tablett merken	Visuelles Gedächtnis	L2 - Aktiv	Einzeln oder in der Gruppe / Tablett mit Alltagsgegenständen
10	Gedächtnisroute	Räumliches Gedächtnis	L3 - Herausforderung	Einzeln / Einfache Karte



SCHRITTE FÜR DIE ANLEITUNG

1. Aktivitätsauswahl öffnen.
2. Eine Aktivität wählen, die zu den Bedürfnissen der Gruppe passt.
3. Materialien bereitlegen und loslegen!



LEICHTERE OPTION

Aktivitäten mit Stufe 1 (Sanft) wählen oder Artikel oder Zeit reduzieren.



SCHWIERIGERE OPTION

Aktivitäten mit Stufe 2 (Aktiv) oder Stufe 3 (Herausforderung) wählen oder Anzahl der Artikel oder Zeit erhöhen.





EINKAUFLISTE MERKEN

Üben Sie, vertraute Alltagsgegenstände abzurufen.



Trainierte Fähigkeit:
Verbales Gedächtnis



Stufe:
Stufe 1 - Sanft



Format:
Einzeln oder
in der Gruppe



Materialien:
Gedruckte Liste
und Stift

Studieren Sie die Einkaufsliste



Milch



Brot



Äpfel



Eier



Kaffee



Nach
30
Sekunden
abdecken

Nachdem die Liste abgedeckt
ist, schreiben oder sagen Sie so
viele Artikel, wie Sie sich erinnern.



SCHRITTE FÜR DIE ANLEITUNG

1. Zeigen Sie 30 Sekunden lang eine Liste mit 5 Einkaufsartikeln.
2. Decken Sie die Liste ab.
3. Bitten Sie die Person, so viele Artikel wie möglich zu schreiben oder zu nennen.



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie 3 Elemente
mit Bildunterstützung.



SCHWIERIGERE OPTION

Nutzen Sie 8 Elemente
oder fragen Sie nach der
Originalreihenfolge.





BILDPAARE ERINNERN

Üben Sie, gepaarte Bilder zu merken.



**Trainierte
Fähigkeit:**
Visuelles
Gedächtnis



Stufe:
Stufe 1 - Sanft

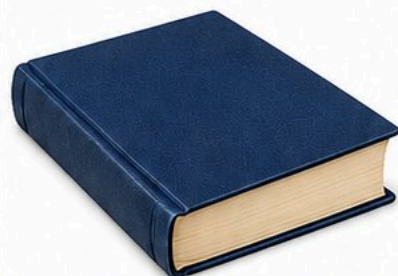
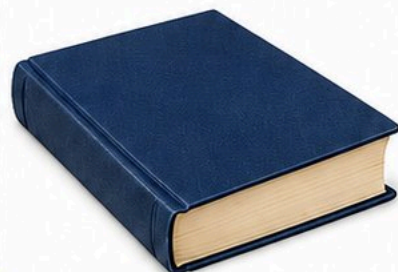


Format:
Einzel



Materialien:
Sechs
Bildkarten

Druckfertige Bildkarten



Studieren Sie die Paare. Drehen Sie die Karten dann um und finden Sie die Paarungen.



SCHRITTE FÜR DIE ANLEITUNG:

1. Zeigen Sie drei Bildpaare.
2. Drehen Sie die Karten um.
3. Bitten Sie die Person, die passenden Paare zu finden.



LEICHTERE OPTION:

Nutzen Sie zwei Paare.



SCHWIERIGERE OPTION:

Nutzen Sie fünf Paare
und ändern Sie die
Positionen der Karten.





WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Bemerken und merken Sie Veränderungen in einer Szene.



Zielsetzung:
Visuelles Gedächtnis



Stufe:
Stufe 2 - Aktiv



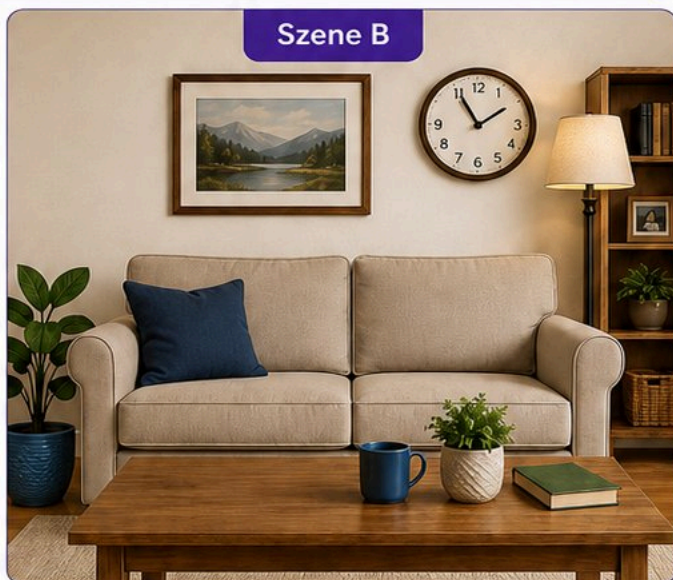
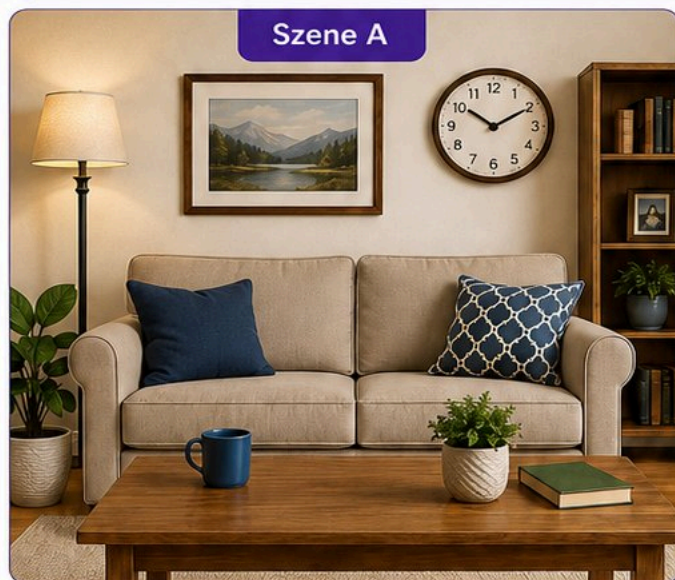
Durchführung:
Einzeln oder
in der Gruppe



Materialien:
Zwei Raumszenen



**Studieren Sie Szene A und vergleichen Sie sie mit Szene B.
Nennen oder umkreisen Sie, was sich verändert hat.**



1. _____
2. _____
3. _____

4. _____
5. _____



SCHRITTE FÜR DIE ANLEITUNG:

1. Studieren Sie das erste Bild.
2. Verdecken Sie es und zeigen Sie das veränderte Bild.
3. Nennen oder umkreisen Sie, was sich verändert hat.



LEICHTERE OPTION:

Nutzen Sie 3 offensichtliche Veränderungen.



SCHWIERIGERE OPTION:

Nutzen Sie 7 subtilere Veränderungen.





ABLAUF DER TAGESROUTINE

Erinnern und ordnen Sie vertraute Schritte.



Ziel der Übung:
Sequenzielles
Gedächtnis



Stufe:
Stufe 1 - Sanft



Format:
Einzeln



Material:
Bildkarten der
Routine

Schneiden Sie die Karten aus und legen Sie sie in eine logische Reihenfolge.



Aufwachen



Zähne putzen



Anziehen



Frühstücken



SCHRITTE FÜR DIE ANLEITUNG:

1. Betrachten Sie die vier Bilder der Tagesroutine.
2. Mischen Sie die Karten.
3. Legen Sie sie wieder in eine logische Reihenfolge.



LEICHTERE OPTION:

Nutzen Sie drei Karten.



SCHWIERIGERE OPTION:

Nutzen Sie sechs Karten
oder bitten Sie um eine
zweite mögliche Reihenfolge.





NAME UND GESICHT ZUORDNEN

Üben Sie, Namen mit Gesichtern zu verbinden.



Ziel der Übung:
Assoziatives Gedächtnis



Stufe:
Stufe 2 - Aktiv



Format:
Einzel



Materialien:
Vier illustrierte Porträts und Namen

Studieren Sie die Personen und ihre Namen



Anna



Klaus



Helga



Thomas

Decken Sie die Namen oben ab. Schreiben Sie dann den richtigen Vornamen unter jedes Gesicht unten.





SCHRITTE FÜR DIE ANLEITUNG:

1. Studieren Sie jedes Gesicht und jeden Namen.
2. Decken Sie die Namen ab.
3. Ordnen Sie jeden Namen dem richtigen Gesicht zu.



LEICHTERE OPTION:

Nutzen Sie zwei Personen.



SCHWIERIGERE OPTION:

Nutzen Sie sechs Personen und fügen Sie zu jeder ein Detail hinzu.





DETAILS DER GESCHICHTE ERINNERN

Rufen Sie wichtige Details aus einem kurzen Text ab.



Ziel der Übung:
Hör Gedächtnis



Stufe:
Stufe 2 - Aktiv



Format:
Einzel oder in
der Gruppe



Materialien:
Kurze gedruckte
Geschichte

Lesen oder hören Sie die Geschichte

Am Samstagmorgen traf Thomas seine Freundin Helene im Lindengarten. Sie gingen zwanzig Minuten spazieren, setzten sich auf eine Bank und sprachen über Thomas' Tomatenpflanzen. Danach kehrten sie im Café am See ein und nahmen einen Kaffee und einen Heidelbeermuffin. Bevor Thomas nach Hause ging, lieh er sich ein Gartenbuch aus der kleinen Bibliothek am Parkeingang.

Beantworten Sie die Fragen

1. Wen hat Thomas im Park getroffen? _____
2. Wo haben sie sich getroffen? _____
3. Wie lange sind sie spazieren gegangen? _____
4. Was hat Thomas zum Kaffee genommen? _____
5. Was hat Thomas vor dem Nachhauseweg ausgeliehen? _____



SCHRITTE FÜR DIE ANLEITUNG

1. Lesen oder hören Sie die kurze Geschichte.
2. Blättern Sie um oder decken Sie die Geschichte ab.
3. Beantworten Sie fünf Fragen zu wer, wo und was geschehen ist.



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie drei Fragen mit Auswahlmöglichkeiten.



SCHWIERIGERE OPTION

Erzählen Sie die Geschichte der Reihe nach ohne Hinweise nach.





ABRUF-SPRINT NACH KATEGORIE

Rufen Sie vertraute Wörter aus einer Kategorie ab.



Zielsetzung:
Semantisches
Gedächtnis



Stufe:
Stufe 1 - Sanft



Format:
Einzeln oder in
der Gruppe



Materialien:
Timer optional



Kategorie:
Obst



1 Minute

Nennen Sie in einer Minute so viele Obstsorten wie möglich.

Gesamtzahl einzigartiger Antworten: _____



SCHRITTE FÜR DIE ANLEITUNG:

1. Wählen Sie eine Kategorie, zum Beispiel Obst.
2. Nennen Sie in einer Minute so viele Elemente wie möglich.
3. Zählen Sie die einzigartigen Antworten.



LEICHTERE OPTION:

Geben Sie zwei Minuten und nennen Sie ein Beispiel.



SCHWIERIGERE OPTION:

Wechseln Sie alle 20 Sekunden die Kategorie.





GESTERN, HEUTE, MORGEN

Verbinden Sie aktuelle Ereignisse mit der Zeit.



Ziel der Übung:
Kurzzeitgedächtnis
und Orientierung



Stufe:
Stufe 1 - Sanft



Format:
Einzel



Materialien:
Kalenderseite



Heutiges Datum



Monat: _____ Tag: _____ Jahr: _____



GESTERN

Eine Sache, die ich gestern getan habe:



HEUTE

Eine Sache, die heute passiert:



MORGEN

Ein Plan für morgen:



SCHRITTE FÜR DIE ANLEITUNG:

1. Ermitteln Sie das heutige Datum.
2. Schreiben Sie eine Sache von gestern auf.
3. Schreiben Sie einen Plan für morgen auf.



LEICHTERE OPTION:

Nutzen Sie mündliche Antworten und Datumshinweise.



SCHWIERIGERE OPTION:

Ergänzen Sie den Wochentag und die ungefähre Uhrzeit.





GEGENSTÄNDE AUF DEM TABLETT MERKEN

Merken Sie sich eine Gruppe sichtbarer Gegenstände.



Ziel der Aktivität:
Visuelles Gedächtnis



Stufe:
Stufe 2 - Aktiv



Format:
Einzeln oder in
der Gruppe



Materialien:
Tablett mit
Alltagsgegenständen

Studieren Sie das Tablett mit Gegenständen



**Nachdem das Tablett abgedeckt ist, schreiben oder nennen
Sie die Gegenstände, an die Sie sich erinnern.**



SCHRITTE FÜR DIE ANLEITUNG:

1. Zeigen Sie 6 Gegenstände
30 Sekunden lang.
2. Decken Sie das Tablett ab.
3. Rufen Sie die Gegenstände
mündlich oder schriftlich ab.



LEICHTERE OPTION:

Nutzen Sie 4 Gegenstände.



SCHWIERIGERE OPTION:

Nutzen Sie 10 Gegenstände
oder entfernen Sie einen
und lassen Sie ihn benennen.





GEDÄCHTNISROUTE

Merken Sie sich eine Route auf einer vertrauten Karte.



Räumliches
Gedächtnis



Stufe
3 - Herausforderung



Einzel



Einfache
Karte

Schritte für die Anleitung

- 1 Studieren Sie die Route vom Start zur Apotheke.
- 2 Decken Sie die Route ab.
- 3 Zeichnen Sie den Weg auf die leere Karte.



Leichtere Option

Nutzen Sie eine Route mit zwei Abbiegungen.



Schwierigere Option

Nutzen Sie eine Route mit fünf Abbiegungen und Orientierungspunkten.

Übungskarte



Leere Karte

