

Aktivitäten mit Zahlen, Zeit und Alltagsrechnen

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



Sofort
einsetzbar



3 Schwierigkeits-
stufen



Aktivitäten in
großer Schrift



Aktivitäts-Kit für Senioren

Praktische Tools. Bessere Ergebnisse. Mehr Autonomie.



So nutzen Sie diesen Leitfaden

Wählen Sie eine Aktivität nach trainierter Fähigkeit und aktueller Stufe. Lesen Sie die kurzen Schritte für die Anleitung, bereiten Sie das Material vor und nutzen Sie die leichtere Option oder die Herausforderung, wenn es hilft.

01

Wählen Sie die trainierte Fähigkeit.

**02**

Passen Sie die Stufe an.

**03**

Bereiten Sie die Seite oder das Material vor.

**04**

Führen Sie die Aktivität durch und notieren Sie nützliche Beobachtungen.



Kurzer Hinweis

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





Aktivitätsauswahl

Wählen Sie die passende Aktivität nach Fähigkeit, Stufe und Material.

#	Aktivität	Fähigkeit	Stufe	Format / Material
1	Wechselgeld zählen	Geldkompetenz	L1 - Sanft	Einzel / Bilder von Euro-Münzen und -Scheinen
2	Einkaufsbudget	Alltagsrechnen	L2 - Aktiv	Einzel / Preisliste und Arbeitsblatt
3	Die Uhr lesen	Zeitkompetenz	L1 - Sanft	Einzel / Arbeitsblatt mit Analoguhren
4	Kalenderfragen	Datumsorientierung	L1 - Sanft	Einzel / Monatskalender
5	Rezeptportionen	Funktionelles Rechnen	L2 - Aktiv	Einzel / Einfache Rezeptkarte
6	Preise vergleichen	Geldüberlegung	L2 - Aktiv	Einzel / Arbeitsblatt mit Ladenanzeige
7	Termin-Zeitlinie	Zeitplanung	L2 - Aktiv	Einzel / Arbeitsblatt mit Zeitplan
8	Zahlenfolge	Zahlenüberlegung	L1 - Sanft	Einzel / Druckfertiges Arbeitsblatt
9	Menü-Summe	Alltägliches Geldrechnen	L2 - Aktiv	Einzel / Arbeitsblatt mit Speisekarte
10	Medikamenten-Zeitplan	Zeitorganisation	L2 - Aktiv	Einzel / Arbeitsblatt mit fiktivem Plan





Wechselgeld zählen

Üben Sie, Eurogeld zu erkennen und zu addieren.



Trainierte Fähigkeit:
Geldkompetenz



Format: Einzeln



Materialien: Bilder von
Euro-Münzen und -Scheinen



Betrachten Sie jede Gruppe von Euro-Münzen und -Scheinen.
Schreiben Sie die Summe in Euro und Cent. Schreiben Sie die Antwort nicht auf das Geld selbst.

A.



Summe: ____, __ €

B.



Summe: ____, __ €

C.



Summe: ____, __ €

D.



Summe: ____, __ €

E.



Summe: ____, __ €

F.



Summe: ____, __ €



SCHRITTE

1. Erkennen Sie die Münzen oder Scheine.
2. Addieren Sie die Werte.
3. Schreiben Sie die Summe in Euro und Cent.



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie Münzen
unter einem Euro.



SCHWIERIGERE OPTION

Beziehen Sie
Wechselgeld von
einem Einkauf ein.



TIPP FÜR DIE ANLEITUNG

Ermutigen Sie die
Teilnehmenden, jede
Münze oder jeden Schein
zu benennen, bevor sie
die Werte addieren.





Einkaufsbudget

Wählen Sie Artikel innerhalb eines einfachen Budgets.



Trainierte Fähigkeit:
Alltagsrechnen



Format: Einzeln



Materialien:
Preisliste und Arbeitsblatt



Prüfen Sie die Lebensmittelpreise. Wählen Sie Artikel, ohne das Budget zu überschreiten. Berechnen Sie dann den Restbetrag.

LEBENSMITTELPREISE

	Milch	3,50 €
	Eier	4,30 €
	Brot	2,80 €
	Äpfel	5,50 €
	Hühnersuppe	4,00 €
	Haferflocken	4,30 €
	Joghurt	5,80 €
	Nudeln	1,90 €



BUDGET: 25 €

Artikel	Preis	✓
1. _____	_____ €	☐
2. _____	_____ €	☐
3. _____	_____ €	☐
4. _____	_____ €	☐
5. _____	_____ €	☐
6. _____	_____ €	☐
7. _____	_____ €	☐
8. _____	_____ €	☐
AUSGABE GESAMT	_____ €	
RESTBETRAG	_____ €	



SCHRITTE

1. Prüfen Sie die Lebensmittelpreise.
2. Wählen Sie Artikel, ohne das Budget zu überschreiten.
3. Berechnen Sie den Restbetrag.



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie Preise in ganzen Euro.



SCHWIERIGERE OPTION

Fügen Sie die Mehrwertsteuer oder zwei Budgetoptionen hinzu.



TIPP FÜR DIE ANLEITUNG

Ermutigen Sie die Person, zuerst zu schätzen und dann genau zu rechnen.





Die Uhr lesen

Erkennen Sie übliche Uhrzeiten.



Trainierte Fähigkeit:
Zeitkompetenz



Format: Einzel



Materialien: Arbeitsblatt
mit Analoguhren



Lesen Sie jede Uhr. Schreiben Sie die Uhrzeit. Ordnen Sie dann eine Uhr einer Alltagsaktivität zu.

A.



Uhrzeit: _____

B.



Uhrzeit: _____

C.



Uhrzeit: _____

D.



Uhrzeit: _____

E.



Uhrzeit: _____

F.



Uhrzeit: _____

G.



Uhrzeit: _____

H.



Uhrzeit: _____



Wählen Sie eine Uhr. Welche Alltagsaktivität könnten Sie zu dieser Zeit machen?



SCHRITTE

1. Lesen Sie jede Uhr.
2. Schreiben Sie die Uhrzeit.
3. Ordnen Sie eine Uhr einer Alltagsaktivität zu.



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie volle
Stunden und
halbe Stunden.



SCHWIERIGERE OPTION

Nutzen Sie
Fünf-Minuten-
Schritte.



TIPP FÜR DIE ANLEITUNG

Ermutigen Sie die
Teilnehmenden, zuerst
auf den Stundenzeiger
und dann auf den
Minutenzeiger zu schauen.





Kalenderfragen

Nutzen Sie einen Kalender, um praktische Fragen zu beantworten.



Trainierte Fähigkeit: Datumsorientierung



Format: Einzeln



Materialien: Monatskalender



Betrachten Sie den Kalender. Finden Sie die gesuchten Daten. Zählen Sie die Tage zwischen zwei Ereignissen.

März 2026

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						1
2	3	4	5 Arzttermin	6	7	8
9	10	11	12 Buchclub	13	14	15
16	17	18 Mittagessen mit Maria	19	20	21	22 Familienessen
23	24	25	26	27 Friseur	28	29
30 Geburts- tags- anruf	31					

1. An welchem Datum ist der Buchclub?

2. An welchem Wochentag ist der Friseur?

3. Wie viele Tage liegen zwischen dem Arzttermin und dem Familienessen?

4. Welches Ereignis kommt zuerst nach dem 18.03.2026?

5. Kreisen Sie den letzten Sonntag des Monats ein.



SCHRITTE

1. Betrachten Sie den Kalender.
2. Finden Sie die gesuchten Daten.
3. Zählen Sie die Tage zwischen zwei Ereignissen.



LEICHTERE OPTION

Stellen Sie direkte Fragen zu Daten.



SCHWIERIGERE OPTION

Nehmen Sie mehrstufige Planungsfragen auf.



TIPP FÜR DIE ANLEITUNG

Erinnern Sie die Teilnehmenden daran, Monat, Wochentagszeile und Datumszahlen sorgfältig zu lesen.





Rezeptportionen

Passen Sie Mengen für eine andere Portionszahl an.



Trainierte Fähigkeit: Funktionelles Rechnen



Format: Einzel



Materialien: Einfache Rezeptkarte



Lesen Sie das Rezept für 2 Portionen. Berechnen Sie die Mengen für 4 Portionen. Schreiben Sie die neuen Mengen auf.

Obst-Joghurt-Becher

Rezept für 2 Portionen



Joghurt 1 Tasse



Erdbeeren 1/2 Tasse



Heidelbeeren 1/4 Tasse



Granola 1/2 Tasse



Honig 2 Teelöffel



Banane 1

Zutat	Für 2 Portionen	Für 4 Portionen
Joghurt	1 Tasse	_____
Erdbeeren	1/2 Tasse	_____
Heidelbeeren	1/4 Tasse	_____
Granola	1/2 Tasse	_____
Honig	2 Teelöffel	_____
Banane	1	_____



SCHRITTE

1. Lesen Sie das Rezept für 2 Portionen.
2. Berechnen Sie die Mengen für 4 Portionen.
3. Schreiben Sie die neuen Mengen auf.



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie das Verdoppeln mit ganzen Zahlen.



SCHWIERIGERE OPTION

Nutzen Sie das Halbieren oder das 1,5-Fache des Rezepts.



TIPP FÜR DIE ANLEITUNG

Ermutigen Sie die Person, jeweils eine Zutat zu verdoppeln.





Preise vergleichen

Vergleichen Sie Preis und Menge von zwei Produkten.



Trainierte Fähigkeit: Geldüberlegung



Format: Einzel



Materialien: Arbeitsblatt mit Ladenanzeige



Prüfen Sie beide Optionen. Wählen Sie das bessere Preis-Leistungs-Verhältnis. Erklären Sie Ihre Wahl.

A.**Laden A****4 Rollen****5,50 €****B.****Laden B****6 Rollen****7,50 €**

1. Welche Option kostet insgesamt weniger? _____
2. Welche Option bietet mehr Rollen für den Preis? _____
3. Welche Option ist das bessere Angebot? _____
4. Erklären Sie Ihre Wahl. _____

Preis pro Rolle (Laden A): _____

Preis pro Rolle (Laden B): _____

**SCHRITTE**

1. Prüfen Sie beide Optionen.
2. Wählen Sie das bessere Angebot.
3. Erklären Sie die Wahl.

**LEICHTERE
OPTION**

Vergleichen Sie nur
die Gesamtpreise.

**SCHWIERIGERE
OPTION**

Vergleichen Sie
Stückpreis und
Rabatte.

**TIPP FÜR DIE
ANLEITUNG**

Ermutigen Sie die
Teilnehmenden, Preis
und Menge zu prüfen,
bevor sie entscheiden.





Termin-Zeitlinie

Berechnen Sie Fahrt- und Vorbereitungszeiten.



Trainierte Fähigkeit:
Zeitplanung



Format: Einzeln



Materialien:
Arbeitsblatt mit Zeitplan



Lesen Sie die Terminzeit. Ziehen Sie Fahrt- und Vorbereitungszeit ab.
Schreiben Sie, wann Sie sich fertigmachen und wann Sie losgehen.



Termin:
Augenuntersuchung

Terminzeit:
14:30

Vorbereitungszeit:
45 Minuten

Fahrzeit:
25 Minuten

Rechnen Sie rückwärts von der Terminzeit.

13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30

Zeit zum Fertigmachen:

Zeit zum Losgehen:

**Wenn die Fahrt 10 Minuten länger dauert,
wann sollten Sie losgehen?**



SCHRITTE

1. Lesen Sie die Terminzeit.
2. Ziehen Sie Fahrt- und Vorbereitungszeit ab.
3. Schreiben Sie die Zeit zum Fertigmachen und zum Losgehen.



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie nur
eine Rechnung.



SCHWIERIGERE OPTION

Fügen Sie zwei Stopps
oder Verzögerungen
hinzu.



TIPP FÜR DIE ANLEITUNG

Ermutigen Sie die Person,
rückwärts von der
Terminzeit zu rechnen.





ZAHLFOLGE

Vervollständigen Sie bekannte Zahlenmuster.



Trainierte Fähigkeit:
Zahlenüberlegung



Stufe:
Stufe 1 - Sanft



Format:
Einzeln



Materialien:
Druckfertiges Arbeitsblatt



1. Betrachten Sie jede Zahlenzeile.
2. Schreiben Sie die fehlenden Zahlen.
3. Nennen Sie die Regel.

1. 1, 2, ____ , 4, 5 Regel: _____
2. 5, 10, ____ , 20, 25 Regel: _____
3. 10, 20, 30, ____ , 50 Regel: _____
4. 2, 4, 6, ____ , 10 Regel: _____
5. 12, 14, 16, ____ , 20 Regel: _____
6. 50, 45, 40, ____ , 30 Regel: _____
7. 100, 90, 80, ____ , 60 Regel: _____
8. 7, 9, 11, ____ , 15 Regel: _____
9. 3, 6, 9, ____ , 15 Regel: _____
10. 20, 18, 16, ____ , 12 Regel: _____



Leichtere Option:

Zählen Sie in Schritten
von 1, 2 oder 5.



Schwierigere Option:

Nutzen Sie wechselnde
Rechenarten.



**Hinweis für die
Teilnehmendenseite:**

Zehn große
Zahlenfolgen.



≡ **Aktivitäts-Kit für Senioren** ≡

— Praktische Tools. Bessere Ergebnisse. Mehr Autonomie. —



MENÜ-SUMME

Berechnen Sie die Summe einer einfachen Mahlzeit.



Trainierte Fähigkeit:
Alltägliches
Geldrechnen



Stufe:
Stufe 2 - Aktiv



Format:
Einzel



Materialien:
Arbeitsblatt mit
Speisekarte



**Hinweise
für die Anleitung:**

1. Wählen Sie ein Gericht und ein Getränk.
2. Addieren Sie die Preise.
3. Berechnen Sie das Wechselgeld von einem genannten Betrag.



GERICHTE

Puten-Sandwich	8,50 €
Suppe und Salat	7,50 €
Hähnchen-Wrap	9,00 €
Gemüseplatte	7,00 €
Nudelschüssel	10,00 €



GETRÄNKE

Kaffee	2,00 €
Tee	2,00 €
Wasser	1,00 €
Limonade	2,50 €

- | | | | | |
|---|----------------|----------------|----------------|----------------------|
| 1 | Gericht: _____ | Getränk: _____ | Summe: _____ € | Wechselgeld von 10 € |
| 2 | Gericht: _____ | Getränk: _____ | Summe: _____ € | Wechselgeld von 15 € |
| 3 | Gericht: _____ | Getränk: _____ | Summe: _____ € | Wechselgeld von 20 € |
| 4 | Gericht: _____ | Getränk: _____ | Summe: _____ € | Wechselgeld von 20 € |



Leichtere Option:
Addieren Sie nur
zwei Artikel in
ganzen Euro.



Schwierigere Option:
Addieren Sie die Mehrwertsteuer
oder vergleichen Sie
zwei Gerichte.



**Hinweis für die
Teilnehmendenseite:**
Einfache Speisekarte
mit großen Preisen.



MEDIKAMENTEN-ZEITPLAN

Üben Sie, Routinezeiten über den Tag zu verteilen.



**Trainierte
Fähigkeit:**
Zeitorganisation



Stufe:
Stufe 2 - Aktiv



Format:
Einzel



Materialien:
Arbeitsblatt mit
fiktivem Plan



HINWEISE FÜR DIE ANLEITUNG

1. Lesen Sie den fiktiven Plan.
2. Setzen Sie die Zeiten auf die tägliche Zeitlinie.
3. Prüfen Sie die Abstände.

NUR FIKTIVER ÜBUNGSPLAN

(Keine echten Medikamentennamen)

- **Dosis A:** 8:00 und 20:00
- **Dosis B:** alle 6 Stunden ab 6:00
- **Dosis C:** 13:00

Das ist nur eine Übungsaktivität.

TÄGLICHE ZEITLINIE: SETZEN SIE DIE ZEITEN AUF DIE RICHTIGEN PUNKTE



SCHREIBEN SIE IHRE GEPLANTEN ZEITEN HIER

DOSIS	GEPLANTE ZEIT(EN)
Dosis A	
Dosis B	
Dosis C	



Leichtere Option:
—
Nutzen Sie zwei
feste Zeiten.



Schwierigere Option:
—
Nutzen Sie Intervalle
wie alle 6 Stunden.



**Hinweis für die
Teilnehmendenseite:**
—
Klar beschrifteter
fiktiver Übungsplan;
keine echten
Medikamentennamen.

