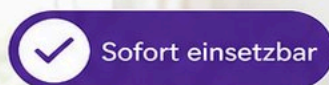


⌘ Kognitive ⌘ Gruppen- aktivitäten für Senioren

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



Sofort einsetzbar



3 Schwierigkeitsstufen



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 Material vor und nutzen Sie die leichtere Option oder die Herausforderung, wenn es hilft.

1



Wählen Sie die trainierte Fähigkeit.

2



Passen Sie die Stufe an.

3



Bereiten Sie Seite oder Material vor.

4



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.





Aktivitäts- auswahl

Wählen Sie schnell die passende
Aktivität für Ziele und Energie
Ihrer Gruppe.



#	Aktivität	Fähigkeit	Stufe	Format / Material
1	Erinnerungskreis zum Thema	Langzeitgedächtnis und Gespräch	L1 - Sanft	Gruppe / Themenkarten und optionale Fotos
2	Kategorie-Ball	Wortabruf und soziale Beteiligung	L1 - Sanft	Gruppe / Weicher Ball
3	Gruppengeschichte	Erzählsprache und Gedächtnis	L2 - Aktiv	Gruppe / Geschichtenstarter-Karte
4	Melodie erraten zum Thema	Hör Gedächtnis	L1 - Sanft	Gruppe / Musikclips oder Summen der Anleitung
5	Wahr oder falsch mit Bewegung	Aufmerksamkeit und Kognition	L1 - Sanft	Gruppe / Aussagekarten
6	Bildgespräch	Sprache und Denken	L1 - Sanft	Gruppe / Großes Szenenbild
7	Wörter im Team sortieren	Sprache und Klassifikation	L2 - Aktiv	Gruppe / Wort- oder Bildkarten
8	Gedächtnistablett im Team	Visuelles Gedächtnis	L2 - Aktiv	Gruppe / Objekttablett und Abdeckung
9	Sprichwort ergänzen	Sprache und Langzeitgedächtnis	L1 - Sanft	Gruppe / Sprichwortkarten
10	Gruppen-Planungsaufgabe	Exekutive Funktion	L2 - Aktiv	Gruppe / Planungstafel



Kennen Sie die Gruppe

Passen Sie Aktivitäten an Interessen, Fähigkeiten und Energieniveaus an.



Setzen Sie ein Ziel

Wählen Sie Aktivitäten, die Ihre Sitzungsziele unterstützen.



Einfach starten

Beginnen Sie mit einfachen Optionen und fördern Sie das Engagement.



Spaß haben

Schaffen Sie eine positive, freundliche und soziale Atmosphäre.





Erinnerungskreis zum Thema

Fördern Sie das Teilen von Erinnerungen zu einem vertrauten Thema.

**Trainierte Fähigkeit:**

Langzeitgedächtnis und Gespräch

**Format:**
Gruppe**Materialien:**

Themenkarten und optionale Fotos

**Schritte:**

1. Wählen Sie ein Thema, zum Beispiel Schultage oder Feiertage.
2. Stellen Sie eine offene Frage.
3. Laden Sie jede Person ein, eine Erinnerung zu teilen.

Warmer Gruppenkreis mit Themenkarten.**Gesprächsimpulse**

- 1 Was erinnern Sie am stärksten an diese Zeit?
.....
- 2 Wer war bei Ihnen?
.....
- 3 Was hat Ihnen am besten gefallen?
.....
- 4 Gibt es eine lustige oder besondere Erinnerung aus dieser Zeit?
.....

**Schritte für die Begleitung**

- 1 Wählen Sie ein Thema, zum Beispiel Schultage oder Feiertage.
.....
- 2 Stellen Sie eine offene Frage.
.....
- 3 Laden Sie jede Person ein, eine Erinnerung zu teilen.

Beobachtungen / Antwortnotizen**Leichtere Option**

Nutzen Sie Vorliebenfragen.

**Schwierigere Option**

Bitten Sie die Teilnehmenden, Erfahrungen aus verschiedenen Jahrzehnten zu vergleichen.

**Lösungsschlüssel**

Nicht nötig.





KATEGORIE-BALL

Nennen Sie Kategorie-Wörter, während Sie einen Ball weitergeben.

02

Aktivität 02



Trainierte Fähigkeit:
Wortabruf und
soziale Beteiligung



Format:
Gruppe



Materialien:
weicher Ball



1. Wählen Sie eine Kategorie.
2. Nennen Sie ein Wort, bevor Sie den Ball weitergeben.
3. Machen Sie weiter, ohne Antworten zu wiederholen.

Nennen Sie ein Wort,
dann geben Sie den
Ball weiter.



KATEGORIEKARTEN



Obst



Frühstückessen



Dinge für
die Reise

RUNDENZÄHLER

1

2

3

4

5



LEICHTERE OPTION

Erlauben Sie
Wiederholungen nach
einer Runde.



SCHWIERIGERE OPTION

Wechseln Sie die
Kategorie alle fünf Pässe.



TIPP FÜR DIE ANLEITUNG

Beginnen Sie mit
vertrauten Kategorien
und halten Sie ein
gesprächiges Tempo.





GRUPPENGESCHICHTE

Bauen Sie gemeinsam eine Geschichte Satz für Satz.

Aktivität

03



Trainierte Fähigkeit:
Erzählsprache und
Gedächtnis



Format:
Gruppe



Materialien:
Geschichtenstarter-
Karte



1. Lesen Sie den Geschichtenstarter.
2. Jede Person fügt einen Satz hinzu.
3. Fassen Sie am Ende die ganze Geschichte zusammen.



GESCHICHTENSTARTER

Am Samstagmorgen kamen die
Freunde im Park an, gerade als
der Bauernmarkt öffnete...

Wie endete die Geschichte?



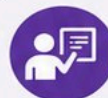
LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie eine
vertraute Umgebung.



SCHWIERIGERE OPTION

Fordern Sie eine neue
Figur oder ein neues
Problem.



TIPP

Ermutigen Sie jede
Person, nur einen
klaren Satz hinzuzufügen,
bevor es weitergeht.





MELODIE ERRATEN ZUM THEMA

Erkennen Sie vertraute Musik und sprechen Sie über Assoziationen.



Aktivität
04



Trainierte Fähigkeit:
Hörgedächtnis



Format:
Gruppe



Materialien:
Musikclips oder
Summen der Anleitung



1. Spielen oder summen Sie eine kurze Melodie.
2. Laden Sie zum Raten ein.
3. Besprechen Sie, wo oder wann die Teilnehmenden sie gehört haben.

MUSIKNOTEN-KARTEN



Feiertagslieder



Patriotische
Lieder



Lieder aus den
1950ern



Lieder über
zu Hause

GRUPPEN-ANTWORTBEREICH



Was denken Sie, was es ist?



Wo erinnern Sie sich,
es gehört zu haben?



Welche Erinnerung
bringt es zurück?



LEICHTERE OPTION

Geben Sie Hinweise
zu Interpret oder
Epoche.



SCHWIERIGERE OPTION

Nutzen Sie kürzere
Clips und Bonusfragen.



TIPP

Wählen Sie vertraute
Melodien und lassen Sie
nach jedem Versuch Zeit
zum Sprechen.



Aktivitäts-Kit für Senioren

Praktische Tools. Bessere Ergebnisse. Mehr Autonomie.

Kognitive Gruppenaktivitäten für Senioren • 7



WAHR ODER FALSCH MIT BEWEGUNG

Verbinden Sie einfache Wissensfragen mit Bewegung.

05

Aktivität 05



Trainierte Fähigkeit:
Aufmerksamkeit und Kognition



Format:
Gruppe



Materialien:
Aussagekarten



1. Lesen Sie eine Aussage.
2. Die Teilnehmenden heben eine Hand für wahr und beide Hände für falsch.
3. Besprechen Sie die Antwort.

**WAHR = Eine Hand hoch****FALSCH = Beide Hände hoch**

1

Eine Woche
hat 7 Tage.



2

An einem
heißen
Strandtag
trägt man
Handschuhe.



3

Ein
Kühlschrank
hält Essen
kalt.



4

Dienstag
kommt nach
Mittwoch.



5

Bei Regen
nutzt man
einen
Regenschirm.



6

Ein Euro
hat 100
Cent.

**LEICHTERE OPTION**

Nutzen Sie
offensichtliche
Alltagsaussagen.

**SCHWIERIGERE OPTION**

Nutzen Sie kategorische
oder Schlussfolgerungs-
Aussagen.

**ANTWORTEN FÜR DIE ANLEITUNG**

1 Wahr 2 Falsch 3 Wahr
4 Falsch 5 Wahr 6 Wahr





BILDGESPRÄCH

Nutzen Sie ein Bild, um Beobachtung und Gespräch anzuregen.

06

Aktivität
06Trainierte Fähigkeit:
Sprache und DenkenFormat:
GruppeMaterialien:
großes Szenenbild

1. Zeigen Sie das Bild.
2. Fragen Sie, was die Teilnehmenden bemerken.
3. Stellen Sie Vorhersage- und Meinungsfragen.



FRAGEN FÜR DIE ANLEITUNG

- Was bemerken Sie zuerst?
- Was könnte als Nächstes passieren?
- Wie fühlt sich diese Person Ihrer Meinung nach?
- Was würden Sie in dieser Situation tun?



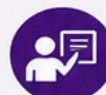
LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie direkte
Benennungsfragen.



SCHWIERIGERE OPTION

Stellen Sie Schlussfolgerungs-
und Alternativfragen.



TIPP

Beginnen Sie mit
Beobachtungsfragen, bevor
Sie zu Meinungen und
Vorhersagen gehen.





WÖRTER IM TEAM SORTIEREN

Sortieren Sie Dinge gemeinsam.

07

Aktivität
07Trainierte Fähigkeit:
Sprache und
KlassifikationFormat:
GruppeMaterialien:
Wort- oder
Bildkarten

1. Legen Sie die Karten in die Mitte.
2. Die Teams sortieren sie in Kategorien.
3. Vergleichen Sie die Kategorie-Regeln.



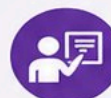
LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie
beschriftete
Kategorien.



SCHWIERIGERE OPTION

Lassen Sie Teams
eigene Regeln
erstellen.



TIPP

Bitten Sie die Teams
zu erklären, warum
jede Karte in eine
Kategorie gehört.





GEDÄCHTNISTABLETT TEAM-AUFGABE

Erinnern Sie Objekte im Team.

08

Aktivität
08Trainierte Fähigkeit:
visuelles GedächtnisFormat:
GruppeMaterialien:
Objekttablett und
Abdeckung

1. Zeigen Sie das Tablett 30 Sekunden.
2. Decken Sie es ab.
3. Die Teams listen erinnerte Objekte auf.



Das Tablett
wird abgedeckt.

Team 1

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Team 2

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie fünf Objekte.

SCHWIERIGERE
OPTIONNutzen Sie zwölf Objekte
oder entfernen Sie eines.

TIPP

Wählen Sie Objekte, die
vertraut, klar und aus der
Ferne gut sichtbar sind.



Hinweis für die Teilnehmendenseite: Tablett plus Antwortblätter für die Teams.





SPRICHWORT ERGÄNZEN

Ergänzen Sie bekannte Sprichwörter in einem Gruppenmoment.

09

Aktivität
09Trainierte Fähigkeit:
Sprache und
LangzeitgedächtnisFormat:
GruppeMaterialien:
Sprichwortkarten

1. Lesen Sie den Anfang eines Sprichworts.
2. Laden Sie die Gruppe ein, es zu ergänzen.
3. Bitten Sie eine Person, es zu erklären.



1

Besser spät
als _____

2

Ohne Fleiß
kein _____

3

Morgenstund
hat Gold im _____

4

Wer rastet,
der _____

5

Reden ist Silber,
Schweigen ist _____

6

Der frühe Vogel
fängt den _____



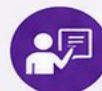
LEICHTERE OPTION

Bieten Sie
Auswahl an.



SCHWIERIGERE OPTION

Bitten Sie um ein
persönliches Beispiel.



TIPP

Nutzen Sie Sprichwörter, die
der Gruppe vertraut sind, und
laden Sie nach jeder Antwort
zu einem kurzen Austausch ein.



— Aktivitäts-Kit für Senioren —

— Praktische Tools. Bessere Ergebnisse. Mehr Autonomie. —



GRUPPEN-PLANUNGSAUFGABE

Erstellen Sie gemeinsam einen Plan für eine praktische Situation.



Aktivität 10

Trainierte Fähigkeit:
exekutive FunktionFormat:
GruppeMaterialien:
Planungstafel

1. Stellen Sie ein Szenario vor, zum Beispiel ein Picknick planen.
2. Listen Sie nötige Aufgaben und Materialien auf.
3. Bringen Sie die Aufgaben in Reihenfolge und vergeben Sie Rollen.



PLANEN SIE EIN PICKNICK IM PARK

Arbeiten Sie gemeinsam an einem gelungenen Picknick.
Nutzen Sie die Tafel unten für Ihren Plan.

NÖTIGE
AUFGABEN

•
•
•
•
•
•



MATERIALIEN

•
•
•
•
•
•

REIHENFOLGE
DER SCHRITTE

1	
2	
3	
4	
5	
6	



WER MACHT WAS?



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie eine kurze
Checkliste.

SCHWIERIGERE
OPTION

Fügen Sie ein Budget,
Wetterwechsel oder
Zeitlimit hinzu.



TIPP

Führen Sie die Gruppe zu
einem klaren gemeinsamen
Plan, bevor Rollen
vergeben werden.

