

Geistige Aktivierung von älteren Menschen oder: „Bewegung der Beine ernährt das Gehirn“ (Franz Müntefering)

Das Sprichwort: „was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ scheint überholt zu sein: im Rahmen der Forschung wird seit 1998 der Begriff der „adulten Neurogenese“ erwähnt. Dieser Begriff besagt, dass sich auch im Erwachsenenalter neue Neuronen (Gehirnzellen) bilden können. Bewegung unterstützt die Durchblutung des Gehirns und somit auch die „adulte Neurogenese“. Allein ein Spaziergang verbessert die Durchblutung um 14%. Der kalifornische Neurobiologe Fred Gage ergänzt, dass neben der Neubildung der Gehirnzellen die Vernetzung, sprich der Informationsaustausch mit anderen Gehirnzellen über die Synapsen, wesentlich für das Überleben der „neuen Gehirnzellen“ ist.

Gehen und Denken

„Haus vorne – oder Haus hinten“

die TN gehen durch den Raum/die Halle.

Der Übungsleitende gibt Worte vor, die mit dem Wort „Haus“ zusammengesetzt werden können, wie zum Beispiel: Schuhe – Geister – Freund – Arrest – Besitzer – Tür – Flur – Karten – Waren – Reihen – Bauern – Land – Auto – Verkauf.

Wird dabei „Haus“ an den Wortanfang gestellt wie z.B. bei „Hausverkauf“, so werden beide Arme nach vorne ausgestreckt.

Bei Worten bei denen Haus an das Wortende kommt wie z.B. bei „Puppenhaus“, werden beide Arme nach oben strecken.

Es gibt auch Worte, die sich sowohl voranstellen bzw. anhängen lassen wie z.B. bei „Geister“ 😊.

Ungerade und gerade Zahlen

die Gruppe geht durch den Raum. Die einzelnen Schritte werden nacheinander eingeübt:

- gerade einstellige Zahlen: mit dem rechten Bein Schritt nach vorne
- gerade zweistellige Zahlen: mit dem rechten Bein Schritt zur Seite
- ungerade einstellige Zahlen: mit dem linken Bein Schritt nach vorne
- ungerade zweistellige Zahlen: mit dem linken Bein Schritt zur Seite

Zahlen gehen

die Teilnehmenden stellen sich hintereinander auf (je nach Gruppengröße können auch zwei Gruppen gebildet werden). TN zählen durch und merken sich ihre Zahl.

Gruppe(n) starte(t)n gleichzeitig in gemäßigt bis zügigem Geh-Tempo.

Während des Gehens erfolgen Wechsel wie z.B.:

Position 3 wechselt mit Position 5 (nun muss sich die neue Zahl gemerkt werden).

Geistige Aktivierung von älteren Menschen oder: „Bewegung der Beine ernährt das Gehirn“ (Franz Müntefering)

Zahlen streichen

die Teilnehmenden bilden 2 gleichgroße Teams und stellen sich hintereinander auf. Für beide Teams steht jeweils ein Papier mit Zahlen (1-30) zur Verfügung. Das Papier wird an einer Wand befestigt. Der jeweils erste TN der beiden Gruppen startet, streicht die „1“ auf dem Papier durch, geht (läuft) zur Gruppe zurück und klatscht den nächsten TN der Gruppe ab. Dieser streicht die „2“ ab, usw.

Textaufgabe mal anders

bei dieser Denkaufgabe geht es um „bekannte Zahlen“ wie z.B.: das aus Köln stammende Parfüm (4711), Liedtitel von Udo Jürgens: wann fängt das Leben an (mit 66 Jahren), Weizenmehl trägt folgende Zahl: 405. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.....

Während des Gehens werden die „bekannten Zahlen“ als Rätsel verpackt. Nun sollen sie erraten und als Rechengrundlage dienen, wie z.B.:

- die gesuchte Zahl kommt in einem Schlager vor, in dem man noch Träume hat (17)
- dazu wird der Name einer Creme addiert, dessen Name: Creme.....ist (21)
- von dieser Summe wird eine Terrine subtrahiert, die inMinuten fertig ist (5)
- zu dieser Zahl wird die Zahl addiert, die den James Bond Agenten ausmacht (007)

Sprache/Rhythmus

„Ich bin top-fit“

zu den einzelnen Worten werden Bewegungen ausgeführt:

- ich: Arme werden vor der Brust gekreuzt
- bin: mit beiden Händen auf die Oberschenkel schlagen
- top: beide Hände zu Fäusten vor dem Körper und Daumen zeigen nach oben
- fit: beide Arme nach oben in die Luft strecken

Nachdem Reihenfolge sicher ist – Veränderung des Ablaufs : Top fit bin ich – Bin ich top fit? – Fit bin ich, top.

Geistige Aktivierung von älteren Menschen oder: „Bewegung der Beine ernährt das Gehirn“ (Franz Müntefering)

Kommunikation/Sprache

Assoziationskette

die Teilnehmenden stehen im Kreis; es wird ein Begriff wie z.B.: „Schwimmbad“ genannt; nun assoziiert der rechtsstehende Nachbar ein Wort zum Wort Schwimmbad wie z.B.: „Handtuch“; der nächste im Kreis stehend sagt z.B.: „Dusche“, usw..

das nächste Wort soll so schnell als möglich genannt werden; fällt jemandem kein Wort ein, so sagt der TN: „weiter“.

Wortketten bilden

mögliche Themenfelder: Städte, Sportarten, Obstsorten, usw.

die Teilnehmenden stehen im Kreis – ein TN beginnt mit einem Städtenamen: Braunschweig - der nächste im Kreis stehende TN sucht nun eine Stadt mit G – wie z.B.: Gelsenkirchen;

wenn dem TN der an der Reihe ist, keine Stadt einfällt, so sagt er: „weiter“. Das Spiel sollte möglichst „schnell“ gespielt werden.

Neue Worte bilden

Den Teilnehmenden werden folgende Buchstaben auf Papier zur Verfügung gestellt:

R-S-E-E-I-T-F-I-G

Nun sollen die TN zu zweit oder zu dritt in einer vorgegebenen Zeit so viele Worte wie möglich aus den vorhandenen Buchstaben bilden. Die Worte müssen mindestens aus 4 Buchstaben bestehen wie z.B.: Reise oder Riese.

Die Teilnehmenden merken sich die Worte (oder schreiben sie ggf. auf) und tauschen sie nach der vorgegebenen Zeit mit den anderen Gruppen aus.

Osnabrück, Otto, Tina und Ingolstadt

die Teilnehmenden gehen zu zweit durch den Raum/die Halle; ein TN beginnt und nennt eine Stadt wie z.B.: „Osnabrück“.

Der/Die Partnerin sucht nun einen männlichen Vornamen mit dem ersten Buchstaben der Stadt, wie z.B.: „Otto“.

PartnerIn 1 sucht nun einen weiblichen Vornamen mit dem vorletzten Buchstaben des männlichen Vornamens wie z.B.: „Tina“.

PartnerIn 2 sucht nun eine Stadt mit dem zweiten Buchstaben des weiblichen Vornamens von vorn wie z.B. „Ingolstadt“ und das Spiel beginnt von vorne.

Ist die Abfolge sicher, können Armbewegungen wie z.B. rechten Arm heben, in die Hände klatschen und linken Arm heben bei den jeweiligen Nennungen hinzugenommen werden.

Geistige Aktivierung von älteren Menschen oder: „Bewegung der Beine ernährt das Gehirn“ (Franz Müntefering)

Fingerübungen

Fingerwechsel

zur Erwärmung die Finger beider Hände spreizen und zu Fäusten ballen – mehrfach wiederholen; anschließend die Zeige- und Mittelfinger beider Hände spreizen und wieder anziehen – mehrfach wiederholen; dann Ringfinger und kleinen Finger abspreizen und dann Hände wieder zu Fäusten ballen; dann gegengleich mit den Händen Übung durchführen; weitere Möglichkeiten vorstellen.

Finger tippen

nacheinander tippen der Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kleine Finger gegen den Daumen – mehrmals wiederholen -.

- zunächst rechte Hand, dann linke Hand einüben
- beide Hände gleichzeitig
- eine Hand beginnt mit Daumen/Zeigefinger, andere Hand Daumen/kleiner Finger (gegenläufige Bewegung)

Fingerartistik

Fingerbewegungen werden nacheinander eingeübt:

- Daumen und Zeigefinger beider Hände werden abgespreizt, die anderen Finger werden gebeugt
- Zeigefinger und kleiner Finger beider Hände sind gestreckt, die anderen Finger gebeugt
- Daumen und Ringfinger tippen aneinander
- Mittelfinger und Ringfinger beider Hände sind gestreckt, die anderen Finger gebeugt.

Zunächst werden die Fingerbewegungen in der Reihenfolge 1-4 eingeübt; anschließend in veränderter Reihenfolge.

Ballwechsel - Rechnen

Rechnen im Einbeinstand

2 TN stehen sich gegenüber; dabei stehen sie auf einem Bein und werfen sich einen Tennisball zu und zählen in 3er-Schritten abwechselnd rückwärts von 100 (100,97, 94, 91,...)

Additionsaufgabe 1 bis 3

die TN bilden Paare und werfen sich einen Tennisball zu:

PartnerIn A beginnt und sagt: „0“. PartnerIn B addiert 1 und sagt: „1“.

PartnerIn A addiert 2 und sagt: „3“, PartnerIn B addiert 3 und sagt: „6“.

Weiter geht es bei A, es wird 1 addiert und laut gesagt: „7“. B setzt fort, addiert 2 und sagt „9“ usw.