



ATERIMA
med zaopiekowani

Jak pobudzić Podopiecznego do działania?

100
ćwiczeń pamięci
z seniorem

Statystycznie przyjmuje się, że na każde gospodarstwo domowe przypada w tej chwili przynajmniej jeden senior. Ponadto sukcesywnie wydłuża się długość życia kobiet i mężczyzn. Ma na to wpływ znacznie łatwiejszy niż jeszcze kilkanaście lat temu dostęp do usług medycznych. Poprawia się także świadomość społeczna na temat zdrowego odżywiania i stylu życia. W związku z tym wzrasta zapotrzebowanie na kompleksową opiekę nad osobami starszymi, która skupi się nie tylko na pomocy pielęgnacyjnej, ale także znacznie rozszerzy swoje ramy o inne aspekty życia, które znacząco wzbogacają codzienność Podopiecznych.

Ogromne znaczenie w życiu seniora ma jego aktywność. Poczynając od tej typowo fizycznej, a kończąc na aktywności umysłowej. Dlatego tak ważne jest m.in. ćwiczenie pamięci. Możesz do tego wykorzystać przygotowane przez nas arkusze ćwiczeń. O ile w czasie miesięcy ciepłych znalezienie zajęcia dla Podopiecznego nie jest w zasadzie żadnym wyzwaniem, o tyle w okresie jesiennym i zimowym Opiekunom czasem brakuje pomysłów na zajęcia dla osób, nad którymi sprawują pieczę.

Zadajesz sobie czasem pytania: jakie zajęcia dla seniorów są najlepsze? Co robić, gdy pogoda nie zachęca do wychodzenia z domu? W jakie czynności zaangażować seniora, by był to dla niego korzystnie i jakościowo spędzony czas? W tym poradniku przychodzimy z pomocą. Otrzymujesz od nas aż 100 ćwiczeń pamięciowych do pracy z seniorem.

Niezależnie od pory roku spędzaj
z seniorem czas aktywnie



Jakie rodzaje aktywności osób starszych wyróżniamy?

Aktywność to szeroko pojęte działanie. W sposób ogólny można wyróżnić trzy jej formy:

- Oficjalna.
- Nieoficjalna.
- Prywatna

Warto przyjrzeć się samej definicji pojęcia „aktywności”, ponieważ często z marszu przypisywana jest jej jedynie ta fizyczna odłona. Zapomina się, że jej znaczenie jest szersze i zakłada warianty pracy ciała i ducha

Opcja oficjalna to działalność społeczna (np. w stowarzyszeniach czy fundacjach). Nieoficjalna odnosi się do działania wśród najbliższych, czyli rodziny i znajomych. Prywatna z kolei obejmuje pasje i zainteresowania Podopiecznego – czyli cały czas wolny od codziennych obowiązków. Tutaj śmiało możemy też umieścić zajęcia dla seniorów z zakresu aktywności fizycznej i rehabilitacji. Warto też wspomnieć o kształceniu osób starszych. Od kilku lat dużym zainteresowaniem cieszą się Uniwersytety Trzeciego Wieku, które nie dość, że są bogatym źródłem edukacji dla seniorów, to także stwarzają okazje do spotkań z rówieśnikami i różnorodnych kontaktów społecznych.

Porada

Miejsca, gdzie osoby starsze mogą spotkać się z innymi rówieśnikami:

- Uniwersytet Trzeciego Wieku
- Kluby seniora
- Pielgrzymki organizowane przed Kościoł Katolicki
- Koła wiejskie

W wielu miejscowościach aktywnie działają kluby seniora, które umożliwiają wyjścia do kin, teatrów, oper, a także wyjazdy na wycieczki. Takie zajęcia dla osób starszych cieszą się dużym powodzeniem. Pozwalają spędzać czas w gronie osób w podobnym wieku. Osoby wierzące mogą także liczyć na ciekawe wyjazdy (pielgrzymki), które organizuje Kościół Katolicki. Przynależność do wspólnoty odgrywa ważną rolę u wielu osób. Dla seniorów jest to dodatkowy sposób na spędzenie czasu z ludźmi o podobnych poglądach.

To ważne, by nie organizować Podopiecznemu tych zadań, z którymi radzi sobie ciężko. Może zwyczajnie ich nie lubić. Angażowanie go w tego typu czynności może skutkować zniechęcaniem go do dalszych aktywności. Miejmy na uwadze, że zajęcia mają sprawiać przyjemność i być motywatorem do dalszych działań.

Jakie są zalety aktywności fizycznej osób starszych?

Ma ona istotne znaczenie w łagodzeniu objawów chorób przewlekłych i jest jednym ze sposobów na ich zapobieganie. Ruch jest wskazany w zwalczaniu tak zwanych chorób cywilizacyjnych: cukrzycy i miażdżycy. Ma też zbawienny wpływ na ciśnienie tętnicze. Osoby starsze często uskarżają się na zwiększającą się z wiekiem masę ciała. Ograniczenie wagi wpływa korzystnie na samopoczucie. Dzięki zwiększeniu codziennej aktywności Podopiecznego za pomocą wspólnych spacerów czy zakupów, wpływamy korzystnie na przedłużenie jego mobilności i samodzielności. Kiedy zauważymy nadwagę lub otyłość u osoby starszej, warto pełnowartościową dietę połączyć z aktywnością ruchową, by uniknąć dużej restrykcji kalorycznej. Może ona bowiem przyczynić się do licznych powikłań, w tym niedożywienia i osłabienia masy mięśniowej u osoby starszej.

Jeśli senior nie jest w stanie podejmować aktywności ruchowej na większą skalę, można skupić się na działaniach manualnych, które także są formą ćwiczeń. Wycinanki, składanie origami, a nawet rysowanie sprawią, że senior wykonuje działania ruchowe, jednocześnie korzystnie wpływające na sprawność dłoni. To idealna aktywność w okresie jesiennym i zimowym, gdyż można ją realizować w zaciszu domowym. Aktywność fizyczna seniorów znacząco łagodzi dolegliwości bólowe. Wykazały to między innymi badania nad przebiegiem choroby zwyrodnieniowej stawów.

Wysiłek fizyczny wzmacnia serce poprzez poprawienie przepływu krwi w naczyniach krwionośnych całego organizmu. Dzięki aktywności fizycznej dochodzi do zmniejszenia poziomu cholesterolu we krwi. Ruch wspomaga redukcję stresu, który ma także duży wpływ na podwyższony poziom cholesterolu. Sport pomaga w spalaniu

zbędnej tkanki tłuszczowej, a tym samym wpływa na obniżenie cholesterolu. Z redukcją stresu wią-
żą się także działania aktywizacyjne podejmowane w zaciszu domowym, takie jak wymienione powyżej aktywności twórcze. Ma to znaczenie zwłaszcza dla seniorów, których stan zdrowia nie pozwala na opuszczanie domu.

Aktywność fizyczna poprawia koordynację ruchową, co znacząco zwiększa sprawność motoryczną. U osób starszych stanowi to częsty problem, warto więc podjąć działania mające na celu poprawę takiego stanu rzeczy. Koordynacja ruchowa ma wpływ na właściwy sposób chodzenia, co pociąga za sobą znaczące zmniejszenie ryzyka upadków i urazów. Dzięki aktywności fizycznej u osób starszych dostarczane jest do organizmu więcej tlenu, co sprzyja poprawie wydolności układu oddechowego, a to ma korzystny wpływ zarówno na mięśnie, jak i mózg seniora.

Osoby starsze, które podejmują się ćwiczeń fizycznych rzadziej uskarżają się na problemy z wypróżnieniem, gdyż aktywność ruchowa poprawia perystaltykę jelit. Regularna aktywność fizyczna ma wpływ na zmniejszenie ryzyka pojawienia się niektórych nowotworów. W tym kontekście wymienia się: raka piersi, raka jelita grubego i prostaty. Aktywność fizyczna seniorów podnosi naturalną odporność organizmu. Przyjmuje się, że systematyczny ruch ma znaczący wpływ na zmniejszenie ryzyka infekcji wirusowych oraz bakteryjnych, które w wieku zaawansowanym stanowią realne zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia Podopiecznego. Jesienią nie wolno więc rezygnować z ruchu. Ważna jest tylko odpowiednia odzież, by senior nie zmarzł, gdy będzie przebywać na przykład w parku podczas wspólnego spaceru z Opiekunem.

Powiedz TAK zajęciom ruchowym dla seniorów! Czy aktywność fizyczna może być formą terapii osób starszych?

Jak mawia staropolskie porzekadło: „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Niewątpliwie bardzo ważne jest, by zachęcać Podopiecznych do ruchu w dowolnej, akceptowanej przez nich formie, oczywiście z uwzględnieniem indywidualnych możliwości.



Jeśli senior jest osobą sprawną fizycznie i dobrze czuje się spędzając czas przy dźwiękach muzyki, warto zorientować się, czy w najbliższej okolicy jedna z instytucji nie organizuje spotkań tanecznych dla osób w zaawansowanym wieku. Możliwe także, że organizowane są także zajęcia aerobowe dla seniorów.



W wypadku, gdy Podopieczny świetnie czuje się w wodzie, warto sprawdzić, w które dni na najbliższym basenie odbywają się zajęcia pod okiem ratownika dla tej grupy wiekowej. A może senior nie wyobraża sobie dnia bez spaceru na świeżym powietrzu? Wtedy wszelkie leśne lub parkowe ścieżki stoją przed nim otworem. Jeśli sprawność rąk Podopiecznego na to pozwala, warto zasugerować mu korzystanie z kijów do Nordic Walking.

Porada

Jeśli Podopieczny nie przepada za spacerami w tradycyjnej formie, bo wydają mu się one mało atrakcyjne lub nie czuje się on stabilnie podczas poruszania się, zaproponuj mu nordic walking. Będzie to stanowiło ciekawszą alternatywę dla tradycyjnego chodzenia.



Nie da się ukryć, że wśród ulubionych aktywności fizycznych seniorów na stałe zagościł właśnie nordic walking. To spacer, podczas których stawy odciążane są za pomocą odpowiednich kijów. Jest świetną formą spędzenia czasu również w okresie jesiennym. By rozpocząć tę przygodę przede wszystkim trzeba dobrać odpowiedni sprzęt i pamiętać o właściwym stroju. Na co warto zwrócić uwagę realizując ten sposób aktywności? Znaczenie ma długość kijków. Zalecane są modele teleskopowe z regulowaną długością. Warto także zaopatrzyć się w sprzęt ze specjalnymi zatyczkami do grotów, które wykorzystuje się w spacerach po równej nawierzchni. Sprawi to, że senior będzie stabilniejszy podczas wykonywania kroków. Dodatkowo ważne, by opaska zakładana na rękę miała możliwość regulowania szerokości. Materiał, z którego wykonane są uchwyty nie może podrażniać skóry rąk podczas długich przechadzek.



Dobrym pomysłem na zajęcie dla seniora jest uczestnictwo w treningach w fitness klubie. Wzmocniona aktywność fizyczna pozytywnie wpływa nie tylko na ciało, ale także na stan psychiczny dzięki wydzielającym się podczas treningu endorfinom. Dodatkowo regularne uczęszczanie do takiego klubu, to świetna okazja do kontaktów towarzyskich. Na takie zajęcia można udać się i przy okazji poszerzyć grono znajomych o nowe osoby, co będzie korzystne zarówno dla Podopiecznego, jak i Opiekuna.



Bardzo dużą popularnością wśród zajęć dla seniorów cieszą się ćwiczenia wykonywane w wodzie. W wielu miejscowościach całego kraju lokalne baseny organizują specjalne zajęcia gimnastyczne, skierowane właśnie do osób starszych. Ćwiczenia wykonywane w wodzie mają bardzo dobry wpływ na ogólną kondycję seniorów. Udział w tego typu zajęciach wodnych nie jest zależny od pogody, więc sprawdza się również w chłodniejsze pory roku. Zajęcia wodne dla osób starszych świetnie wpływają na stan kręgosłupa i uśmierzają jego ból. Pomagają także w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i redukcji stresu, a tym samym wpływają na lepszą jakość snu.



Warto pamiętać, że taniec, to także zalecana forma ruchu. W podejmowaniu jakiegokolwiek aktywności fizycznej ważne jest to, by senior wykonywał ćwiczenia ochoczo. Taniec może być świetną zabawą. Możliwości treningu jest wiele, ale ten nie tylko wpływa na dotlenienie komórek, zmniejszenie masy ciała, ale i na poprawę koordynacji ruchowej i ma właściwości rozciągające. Zapobiega także wykluczeniu społecznemu osoby w wieku zaawansowanym. Jest to bowiem rodzaj aktywności fizycznej, która sprzyja socjalizacji Podopiecznego, zapobieganiu wykluczeniu z życia towarzyskiego.



Zalety korzystania z basenu:

- + poprawa kondycji fizycznej
- + rozwijanie siły mięśni
- + poprawa pracy serca
- + zwiększenie pojemności płuc

Terapia fizyczna leżącego Podopiecznego - co w sytuacji, gdy Podopieczny jest osobą niechodzącą?

Ruch w życiu każdego człowieka ma ogromne znaczenie. To dzięki niemu możemy przez długi czas cieszyć się dobrą kondycją fizyczną. Jednak gdy przychodzi czas późnej starości, możliwości w tym względzie znacząco się zawężają. Bywa, że Podopieczny staje się osobą leżącą. Nie wyklucza to jednak korzystania z różnych form rehabilitacji, które usprawnią ciało, a także pozytywnie wpłyną na stan psychiczny. Ogromne znaczenie ma w tym przypadku pobudzanie układu krwionośnego oraz usprawnianie mięśni. W przypadku rehabilitacji fizycznej należy pamiętać, by była ona w pełni dostosowana do możliwości Podopiecznego.

Od wielu lat dużym powodzeniem na rynku cieszą się sprzęty ułatwiające poruszanie się, które wspierają codzienne funkcjonowanie osób w podeszłym wieku. Wybór chodzików, balkoników lub rollatorów jest bardzo szeroki, dlatego bez problemu można dobrać odpowiedni wariant pod potrzeby osoby niesamodzielnej. Jeśli senior potrzebuje wspomagania, jedynie poruszając się na niewielkich dystansach (np. w domu), to odpowiednim wyborem dla niego będzie chodzik z jedną parą kółek z przodu i parą podpórek z tyłu. Ułatwi on przemieszczanie się, jak i samą pionizację.

Porada

Dla osób, które preferują spacerować na dłuższe dystanse, po mniej równym podłożu niż domowa podłoga, zaleca się zakup rollatora, który posiada dwie pary kół (przednie zazwyczaj są nieco większe) oraz łatwe w użytku hamulce (instalowane tuż przy rączkach). Dodatkowym atutem tej opcji jest siedzisko, które pozwoli na odpoczynek w dogodnym momencie, a także koszyk zakupowy znajdujący się z przodu.

Do skutecznych form pobudzania osoby leżącej zaliczamy:



masaż



ultradźwięki



rehabilitację
fizyczną



naświetlanie za
pomocą
odpowiednich
lamp

- malowanie,
- rysowanie,
- szydełkowanie,
- wyszywanie,
- sklejanie modeli,
- tworzenie origami,
- DIY.

DIY, czyli „zrób to sam”, to ciesząca się ogromną popularnością idea, której podstawą jest własna praca osoby starszej wykonującej dane dzieło. To wspaniała zabawa, która świetnie sprawdzi się w okresie jesiennym. Co to może być? Tu w zasadzie ograniczać nas może jedynie wyobraźnia i zakres posiadanych materiałów, choć do stworzenia wielu pięknych przedmiotów często wystarczy tylko papier, nożyczki, klej, kredki i akcenty dekoracyjne. Prace manualne są świetnym zajęciem dla osób starszych. Pozwalają na wyciszenie i przełożenie emocji seniora w działania twórcze. Wspaniałym pomysłem z okazji urodzin, imienin czy Świąt Bożego Narodzenia, jest stworzenie autorskich kart. Warto zaproponować taką formę aktywności Podopiecznemu i wspólnymi siłami stworzyć piękne dzieło sztuki, które będzie przeżyłym akcentem dla osób nim obdarowanych.

Porada

Wykorzystuj potencjał pór roku! W okresie jesiennym do tworzenia z seniorem atrakcyjnych pamiątek możecie wykorzystać kasztany, liście, żołędzie itd. Tworzenie na przykład ludzików z tego, co uda się znaleźć podczas jesiennego spaceru, będzie wspaniałym dopełnieniem atrakcji, jaką była wspólna wyprawa do parku. Zapewniamy, że przy tego typu pracach manualnych świetnie będzie bawić się zarówno senior, jak i Opiekun.

Aktywizacja poprzez prace manualne – jak zachęcić seniora do działania bez konieczności wychodzenia z domu?

Świetną opcją, która pozytywnie wpłynie na sprawność rąk i palców, a także pobudzi wyobraźnię osoby starszej, są prace manualne. Jeśli Podopieczny ma zacięcie artystyczne lub odnajduje się w pracach plastycznych, to warto zaproponować mu, którąś formę twórczego zajęcia dla osób starszych. Przykładowo może to być:

Jesienią spędzanie wolnego czasu w sposób aktywny i wspomagający zdrowie Podopiecznego, nie zawsze musi się wiązać z koniecznością wyjścia z domu. Oczywiście, tak jak wspominaliśmy, jeśli tylko jest taka możliwość, to warto odwiedzać z nim kluby seniora (organizujące m.in. lekcje tańca, wspólne gry planszowe, gry karciane) czy uczestniczyć w terapii zajęciowej, bo kontakt z rówieśnikami jest doskonałym stymulantem dla każdego człowieka.

Jednak jesienią warto zadbać o stacjonarne formy aktywności w życiu codziennym. Wśród dostępnych możliwości, prócz już wymienionych w naszym poradniku, wyszczególnić można jeszcze:

1. Tworzenie biżuterii.
2. Szydełkowanie i robienie na drutach.
3. Wytwarzanie mydełek i świec.
4. Robienie ramek do zdjęć.
5. Tworzenie kompozycji na stół z suszonych kwiatów i innych elementów przyrody

O czym warto pamiętać sprawując opiekę nad Podopiecznym, mając na uwadze to, by jak najdłużej pozostał on osobą samodzielną i sprawną?

- Podopiecznego nie należy wyręczać – ważne jest poczucie niezależności. Samodzielne wykonywanie wszystkich czynności pozwoli mu lepiej funkcjonować w społeczeństwie.
- Codzienne pobudzanie do działania powinno opierać się na regularnych, prostych i powtarzalnych rytuałach, dzięki czemu wytworzy się nawyk działania i senior będzie chętnie przystępował do danyh czynności.
- Ważna jest cierpliwość i zrozumienie ze strony Opiekuna. Niekiedy Podopieczny nie ma ochoty na aktywność, nie powinno to jednak sprawić, że osoba sprawująca opiekę zrazi się i nie będzie więcej proponować jej seniorowi.
- Nigdy nie wolno ponaglać seniora, gdy wykonuje jakąś czynność naszym zdaniem zbyt wolno lub mało dokładnie.
- Komunikacja z Podopiecznym powinna być nieskomplikowana i zrozumiała – ważne jest, aby wydawać mu krótkie i proste polecenia, tak by miał świadomość czego dotyczy dana czynność i jakiego rezultatu można się spodziewać.
- W domu na ścianie można zawiesić duży kalendarz do zapisywania planu. Na przykład w poniedziałki spacer, we wtorki wspólne prace plastyczne itd.
- Nie należy zmuszać Podopiecznego do wykonywania nadmiernej ilości zadań – ważne jest, aby były one zgodne z jego zainteresowaniami i możliwościami.

Porada

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w materiałach dotyczących aktywności fizycznej seniorów zaleca, by w przypadku osób starszych regularna aktywność ruchowa trwała co najmniej 30 minut dziennie i była podejmowana minimum pięć dni w tygodniu.

Pamiętajmy jednak, że istnieją pewne przeciwwskazania do aktywności fizycznej seniorów, które należy skonsultować z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń:

- stany zapalne organizmu,
- wady serca,
- tętniaki,
- nadciśnienie tętnicze,
- osteoporoza,
- niewydolność układu oddechowego,
- nieleczona cukrzyca,
- niewydolność krążenia.

Czy istnieją zajęcia dla starszej osoby, która zмага się z demencją?

Jak najbardziej tak! Dobór odpowiedniej aktywności musi być w tym przypadku dobrze przemyślany i dostosowany do możliwości osoby chorej. Jednak warto o odrobinę wysiłku w tym zakresie.

Aktywność osób starszych zmagających się z demencją korzystnie wpływa na ich stan oraz opóźnia rozwój choroby. Do takich czynności zaliczyć można:

- Pomoc w czasie porannej toalety i komunikowanie, jakie czynności Podopieczny ma wykonać. Na przykład: „proszę umyć twarz” lub „proszę wziąć szczotkę” – chodzi o pobudzanie Podopiecznego do samodzielności.
- Rozmowy o rodzinie i bliskich – dzieciach, wnukach oraz ważnych momentach życiowych.
- Częste pytania na przykład o aktualną datę, czas, miejsce, w którym znajduje się Podopieczny. Można pytać także o adres seniora, jego imię i nazwisko.
- Wspominanie przeszłości seniora: zdarzeń z dzieciństwa, sukcesów życiowych – dobrze jest wspominać wtedy tylko miłe i przyjemne chwile.
- Przeglądanie albumów ze zdjęciami rodzinnymi Podopiecznego.

- Zajęcia dla osób z demencją to angażowanie ich w codzienne czynności, takie jak wspólne przygotowywanie posiłków (w miarę możliwości) lub pomoc w prostych pracach domowych: zamiatanie podłogi, wycieranie naczyń, podlewanie kwiatków.
- Zachęcanie Podopiecznego do wspólnego przeglądania magazynów i gazet.
- Czytanie seniorowi ulubionych książek na głos.
- Słuchanie muzyki.
- Oglądanie filmów, programów edukacyjnych lub rozrywkowych i rozmawianie o nich.
- Rozwiązywanie łamigłówek takich jak krzyżówki, rebusy, zagadki.
- Gry dla osób z demencją (np. chińczyk, domino).
- Rozwiązywanie ćwiczeń skojarzeniowych, logicznych lub manualnych – wszystkie te formy aktywności pozytywnie wpływają na ćwiczenie pamięci i koncentracji.

Jeżeli Podopieczny się irytuje, bo wybrane ćwiczenia sprawiają mu trudność, należy wówczas zmienić aktywność. Oprócz wymienionych powyżej przykładów ważne jest także zachęcanie Podopiecznego do ruchu – może być to prosta, nieforsująca gimnastyka lub regularne spacerowanie na świeżym powietrzu, które w okresie jesiennym jest przyjemnie rześkie. Warto też omówić ze specjalistą, jakie są ćwiczenia dla osób z Alzheimerem i dostosować je do możliwości naszego Podopiecznego.

Wszystko to ma za zadanie utrzymanie osób w podeszłym wieku w jak najlepszej kondycji. A przy tym jak najdłużej, by jesień życia upływała im komfortowo i z poszanowaniem ich indywidualnych potrzeb. Zachowanie jakiegokolwiek aktywności w toku całego życia człowieka jest kluczowym jego elementem. Unikając zajęć pobudzających do pracy ciała i umysłu, znacząco zwiększamy ryzyko wystąpienia niektórych chorób i zaburzeń, dlatego to tak bardzo ważne, by podejmować działania.

Zadbaj o czas Podopiecznego - jeśli znajdziesz odpowiednie zajęcie dla osoby starszej, w zamian zyskasz chwilę czasu dla siebie.

Jakie korzyści niosą ze sobą pozytywne aspekty pobudzania do działania osób w podeszłym wieku?

Plusów wspomagania seniorów w codziennej aktywności jest bardzo dużo. Nie sposób wymienić wszystkie, dlatego my skupimy się na tych najważniejszych i wyróżnimy:

- Poprawę kondycji fizycznej.
- Wsparcie dla układu oddechowego i krwionośnego.
- Poprawę pracy narządów wewnętrznych i układu trawiennego.
- Niwelowanie ryzyka wystąpienia odleżyn.
- Wsparcie kondycji psychicznej seniorów.



Zachęcamy do skorzystania z „Arkusza ćwiczeń pamięciowych do pracy z seniorem”.
Stworzonych po to, by wspólny czas podczas realizacji zlecenia był jakościowy.

**Arkusze to narzędzie, które przyczyni się do tego, że opieka będzie przebiegać
w miłej atmosferze, dzięki lepszemu zrozumieniu potrzeb Podopiecznych.**



Nie wykonuj wszystkich ćwiczeń jednego dnia. Zaleca się pracę cykliczną np. wykorzystywanie jednego arkusza tygodniowo. Urozmaici to czas spędzany z seniorem, łącząc rozrywkę z możliwością ćwiczenia pamięci. Co ma duże znaczenie profilaktyczne m.in. w kontekście demencji i choroby Alzheimer.

Co jest celem korzystania z „Arkusza ćwiczeń pamięciowych do pracy z seniorem”?

„Arkusz ćwiczeń pamięciowych do pracy z Seniorem” powstał, aby w przyjazny sposób wspierać codzienną aktywność umysłową Podopiecznego. **Zebrane tu zadania pomagają trenować pamięć i koncentrację, jednocześnie tworząc przestrzeń do rozmowy i budowania relacji.** To praktyczne narzędzie dla Opiekuna i Podopiecznego – proste w użyciu, angażujące i dostosowane do spokojnego tempa realizacji poszczególnych ćwiczeń.

Ćwiczenia zostały przygotowane po to, by zachęcić Podopiecznego do pracy umysłowej

Wykonanie zadań jest wskazane zwłaszcza dla osób z problemami z pamięcią

Pozwolą one na lepsze wzajemne poznanie Opiekuna i Podopiecznego

Jednocześnie są one ciekawą interakcją – w formie zabawy, która będzie miała pozytywny wpływ na koncentrację, samopoczucie i ogólną aktywność psychiczną Podopiecznego



*Ćwiczenia z Podopiecznym mająca na celu wspieranie pamięci, koncentracji i pozytywnego myślenia. **Mogą one pomóc w utrzymaniu sprawności umysłowej i emocjonalnej.** A także w rozwijaniu poczucia sensu i kontaktu z innymi ludźmi. Warto wykonywać je w odpowiednim dla Podopiecznego tempie i z życzliwością wobec siebie.*

Psycholog Piotr Strzelczyk





- 1** 🎯 Ćwiczenie pamięci, budowanie więzi
🕒 ok. 20 minut

Zamknij oczy i przypomnij sobie wiosnę z dzieciństwa. Jakie kolory, zapachy lub dźwięki pamiętasz? Opowiedz lub zapisz kilka zdań.

Schließe die Augen und erinnere dich an den Frühling aus deiner Kindheit. Welche Farben, Gerüche oder Geräusche fallen dir ein? Erzähle oder schreibe ein paar Sätze darüber.

- 2** 🎯 Ćwiczenie spostrzegawczości
🕒 ok. 5 minut

Spójrz przez okno albo przypomnij sobie spacer wiosenny. Co widzisz, słyszysz, czujesz? Wymień przynajmniej po jednym przykładzie.

Schau aus dem Fenster oder erinnere dich an einen Frühlingsspaziergang. Was siehst, hörst und fühlst du? Nenne mindestens ein Beispiel.

- 3** 🎯 Poznawanie preferencji Podopiecznego
🕒 ok. 10 minut

Co lubisz robić wiosną? Dokończ zdanie:
„Wiosną najchętniej...”

Was machst du gerne im Frühling? Beende den Satz: „Im Frühling mache ich am liebsten...”

- 4** 🎯 Ćwiczenie kreatywności, budowanie więzi
🕒 ok. 20 minut

Napisz 2–3 zdania jak na pocztówce:

- jaka jest pogoda,
- co dzieje się dookoła,
- jak się czujesz.

Schreibe 2–3 Sätze wie auf einer Postkarte:

- wie das Wetter ist,
- was um dich herum passiert,
- wie du dich fühlst.

- 5** 🎯 Rozwijanie kreatywności, motoryki małej
🕒 ok. 15–20 minut

Jakie kwiaty kwitną wiosną? Wymień przynajmniej trzy i spróbuj narysować jeden z nich.

Welche Blumen blühen im Frühling? Nenne mindestens drei und versuche, eine davon zu zeichnen.



- 1** 🎯 Rozwijanie kreatywności
🕒 ok. 10 minut

Opowiedz, jak Twoim zdaniem pachnie wiosna. Z jakim konkretnie wspomnieniem kojarzy Ci się ten zapach?

Beschreibe uns, wie du dir den Duft des Frühlings vorstellst. Mit welcher konkreten Erinnerung verbindest du diesen Duft?

- 2** 🎯 Poznawanie preferencji Podopiecznego
🕒 ok. 10 minut

Na jakie aktywności masz ochotę wiosną? Wypisz je, a następnie wybierzemy jedną, którą zajmiemy się już jutro.

Welche Aktivitäten möchtest du in diesem Frühling unternehmen? Schreib sie auf, und wir wählen dann eine aus, die wir morgen gemeinsam starten.

- 3** 🎯 Rozwijanie kreatywności
🕒 ok. 10 minut

Jakie zwierzęta budzą się na wiosnę? Opowiedz o swoim ulubionym zwierzęciu, które żyje na wolności.

Welche Tiere erwachen im Frühling? Erzähl uns von deinem Lieblingstier, das in der Wildnis lebt.

- 4** 🎯 Poznawanie preferencji Podopiecznego
🕒 ok. 10 minut

Jakie warzywa kojarzą Ci się z wiosną? Wypisz je, a w tym tygodniu przygotujemy potrawę z Twoich ulubionych warzyw.

Welches Gemüse verbindest du mit dem Frühling? Nenne es, und diese Woche bereiten wir ein Gericht mit deinem Lieblingsgemüse zu.

- 5** 🎯 Rozwijanie kreatywności, motoryki małej
🕒 ok. 15-20 minut

Jaka rzecz kojarzy Ci się z wiosną? Narysuj ten przedmiot.

Was erinnert dich an den Frühling? Zeichne es.





- 1** 🎯 Ćwiczenie spostrzegawczości
🕒 ok. 10 minut

Porozmawiajmy o wiosnie. Jakie zmiany zauważasz w przyrodzie?

Lass uns über den Frühling sprechen. Welche Veränderungen bemerkst du in der Natur?

- 2** 🎯 Rozwijanie logicznego myślenia
🕒 ok. 5 minut

Połącz w pary:

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. wiosna | a. śpiew |
| 2. ptaki | b. ciepło |
| 3. kwiaty | c. zapach |

Bilde Paare:

- | | |
|-------------|-----------|
| 1. Frühling | a. Gesang |
| 2. Vögel | b. Wärme |
| 3. Blumen | c. Duft |

- 3** 🎯 Ćwiczenie oddechowe
🕒 ok. 5 – 10 minut

Weź spokojny wdech nosem. Wydechaj powietrze ustami, jakbyś chciał zdmuchnąć świeczkę – powoli i delikatnie. Powtórz 5 razy.

**Atme ruhig durch die Nase ein.
Atme durch den Mund aus, als
würdest du eine Kerze ausblasen
– langsam und sanft. Wiederhole
es 5-mal.**

- 4** 🎯 Rozwijanie kreatywności i logicznego myślenia
🕒 ok. 10 minut

Znajdź przeciwieństwo:

- Zimno –
Deszczowo –
Jasno –
Słonecznie –

Finde Gegenteile:

- Kalt –
Regnerisch –
Hell –
Sonnig –

- 5** 🎯 Rozwijanie kreatywności, motoryki małej
🕒 ok. 15-20 minut

Pokoloruj obrazek wiosenny

Male das Frühlingsbild aus.





- 1** 🎯 Ćwiczenie oddechowe
🕒 ok. 5 – 10 minut

Wyobraź sobie, że trzymasz kwiat. Powoli wdychaj powietrze nosem, jakbyś wąchał kwiat. Wydechaj ustami. Powtórz 5 razy.

**Stelle dir vor, du hältst eine Blume.
Atme langsam durch die Nase ein,
als würdest du an der Blume
riechen. Atme durch den Mund
aus. Wiederhole es 5-mal.**

- 2** 🎯 Rozwijanie kreatywności
🕒 ok. 5 minut

Ułóż zdanie z wyrazem „kwiat”.

**Bilde einen Satz
mit dem Wort „Blume“.**

- 3** 🎯 Zachęcanie do aktywności ruchowej
🕒 ok. 3 minuty

Usiądź lub połóż się wygodnie. Unieś ręce do góry, jakby wyrastał z Ciebie kwiat na wiosnę. Powoli opuść ręce. Powtórz 5–8 razy.

**Setze dich oder lege dich bequem
hin. Hebe die Arme nach oben, als
ob eine Blume aus dir wachsen
würde. Senke sie langsam ab.
Wiederhole es 5–8-mal.**

- 4** 🎯 Rozwijanie kreatywności, motoryki małej
🕒 ok. 15–20 minut

Porwij kartkę lub gazetę na małe kawałki papieru i na stole ułóż z nich kwiat

**Zerreiße ein Papier- oder
Zeitungsblatt in kleine Stücke und
arrangiere sie zu einer Blume auf
dem Tisch.**

- 5** 🎯 Ćwiczenie pamięci i rozwijanie logicznego myślenia
🕒 ok. 10 minut

Wypisz listę 5 elementów odzieży, które lubisz nosić wiosną.

**Erstelle eine Liste
mit 5 Kleidungsstücken,
die du im Frühling gerne trägst.**





- 1** 🎯 Zachęcanie do aktywności ruchowej
🕒 ok. 3 minuty

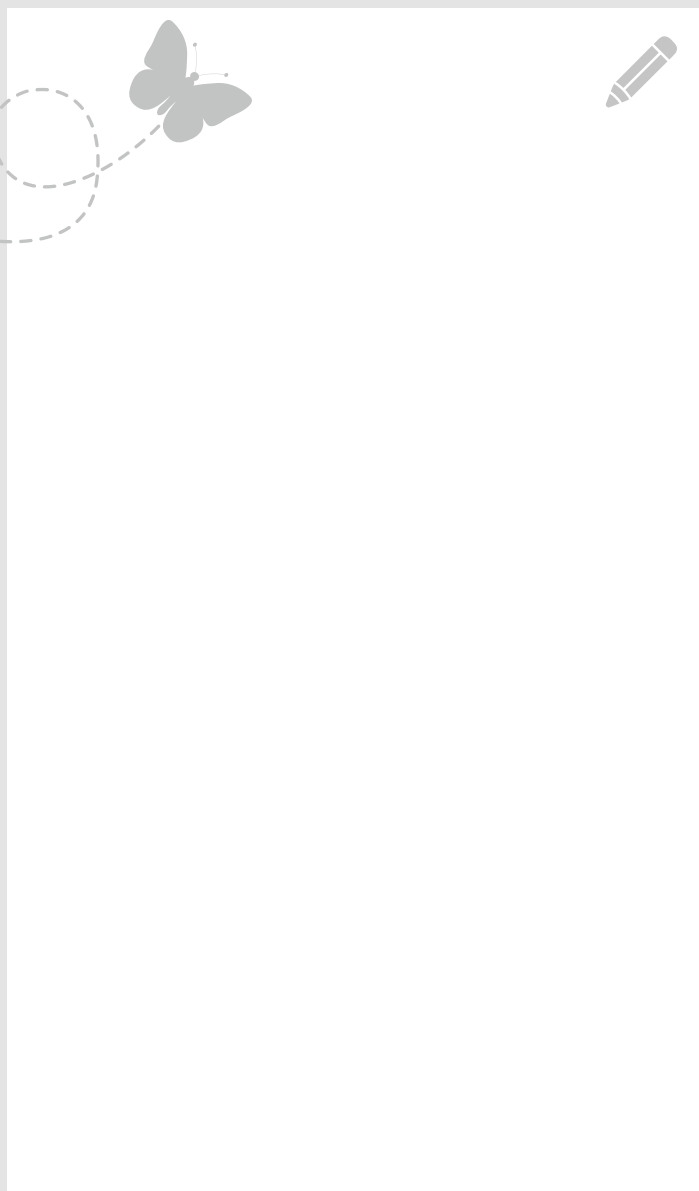
Wykonuj delikatne krążenia barkami, jakby ramiona budziły się po zimie. Po 5 razy w każdą stronę.

Mache sanfte Schulterkreise, als würden die Schultern nach dem Winter aufwachen. Je 5 Wiederholungen pro Richtung.

- 2** 🎯 Rozwijanie kreatywności, motoryki małej
🕒 ok. 15-20 minut

Narysuj wazon, a w nim Twoje ulubione wiosenne kwiaty

Zeichne eine Vase mit deinen Lieblingsfrühlingsblumen.



- 3** 🎯 Rozwijanie kreatywności
🕒 ok. 5 - 10 minut

Zastanów się czy istnieje przysłowie lub powiedzenie dotyczące wiosny. Jeśli nie, stwórz własne i zapisz je.

Überlege, ob es ein Sprichwort oder eine Redewendung über den Frühling gibt. Wenn nicht, erfinde selbst eine und schreibe sie auf.

- 4** 🎯 Ćwiczenie pamięci
🕒 ok. 15 minut

Otwórz książkę na dowolnej stronie. Przeczytaj tę jedną stronę, a następnie spróbuj ją opowiedzieć własnymi słowami.

Schlage das Buch auf einer beliebigen Seite auf. Lies diese Seite und versuche dann, sie in deinen eigenen Worten nachzuerzählen.

- 5** 🎯 Rozwijaj pamięć krótkotrwałą i planowanie.
🕒 ok. 15 minut

Napisz listę zakupów, a następnie spróbuj ją powtórzyć z pamięci.

Schreibe eine Einkaufsliste und versuche dann, diese aus dem Gedächtnis aufzusagen.



- 1** 🎯 Poznanie preferencji Podopiecznego i ćwiczenie pamięci
🕒 ok. 20 minut

Wypisz listę 10 swoich ulubionych owoców. Przeczytaj ją kilka razy a następnie spróbuj powtórzyć ją z pamięci.

Schreibe eine Liste deiner 10 Lieblingsfrüchte auf. Lies sie dir ein paar Mal durch und versuche dann, sie aus dem Gedächtnis wiederzugeben.

- 2** 🎯 Ćwiczenie pamięci
🕒 ok. 20 minut

Opowiedz o swoich ulubionych wakacjach z okresu dzieciństwa.

Erzähle von deinem schönsten Kindheitsurlaub.

- 3** 🎯 Rozwijanie logicznego myślenia
🕒 ok. 5 minut

Co warto zabrać z sobą i w co się ubrać, gdy idziemy na spacer w upalny dzień? Wymień co najmniej 5 rzeczy.

Was sollte man an einem heißen Tag bei einem Spaziergang mitnehmen und anziehen? Nenne mindestens fünf Dinge.

- 4** 🎯 Ćwiczenie pamięci
🕒 ok. 10 minut

Przypomnij sobie letnie zabawy z dzieciństwa i opowiedz o nich. Z kim się bawiłeś/bawiłaś wówczas?

Erinnere dich an deine schönsten Sommerferien in der Kindheit und erzähle davon. Mit wem hast du damals gespielt?

- 5** 🎯 Rozwijanie kreatywności, motoryki małej
🕒 ok. 15-20 minut

Narysuj swój ulubiony kwiat.

Zeichne deine Lieblingsblume.





- 1** 🎯 Ćwiczenie pamięci
🕒 ok. 20 minut

Przypomnij sobie letnie zapachy. Wymień przynajmniej 4 i opowiedz, co tak pachniało.

**Denke an Sommerdüfte zurück.
Nenne mindestens vier und
beschreibe, wie sie gerochen
haben.**

- 2** 🎯 Poznanie preferencji Podopiecznego,
budowanie więzi
🕒 ok. 20 minut

Dokończ zdanie: „Latem najbardziej lubię...”.

**Vervollständige den Satz: „Im
Sommer mache ich gerne ...“**

- 3** 🎯 Pobudzanie kreatywności
🕒 ok. 15 minut

Ułóż zdania z wyrazami: słońce, ogród, odpoczynek, witaminy, ciepło.

**Bilde Sätze mit den folgenden
Wörtern: Sonne, Garten, Ruhe,
Vitamine, Wärme.**

- 4** 🎯 Pobudzanie kreatywności
🕒 ok. 15-20 minut

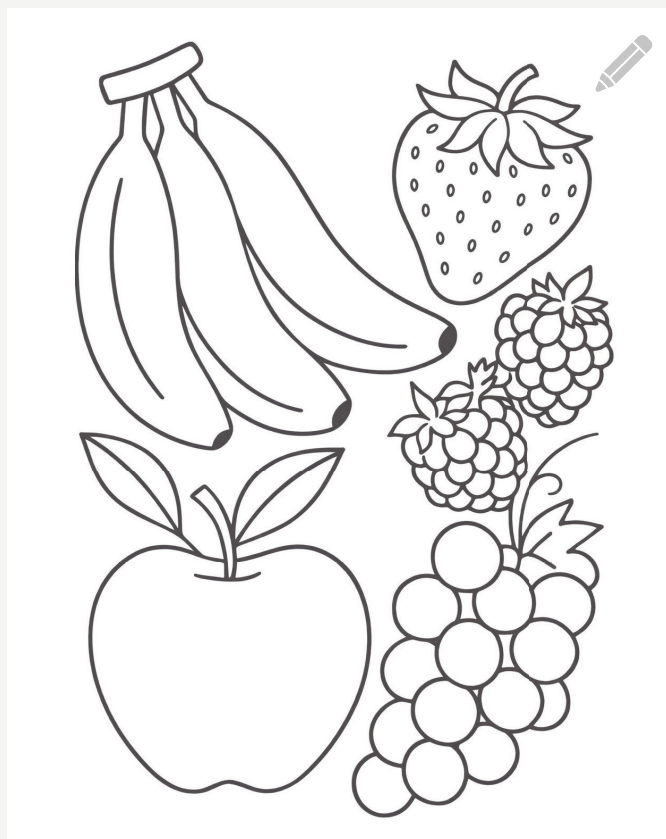
Napisz krótki wierszyk o lecie.

**Schreibe ein kurzes
Sommergedicht.**

- 5** 🎯 Rozwijanie motoryki małej oraz poznanie
preferencji Podopiecznego
🕒 ok. 15-20 minut

Pokoloruj owoce i opowiedz, które z nich najchętniej jesz latem.

**Male die Früchte an und verrate,
welche du im Sommer am liebsten
isst.**





- 1** 🎯 Ćwiczenie logicznego myślenia
🕒 ok. 15 minut

Opowiedz, co robi się latem częściej niż zimą.
Z czego wynikają takie różnice?

**Was tut man im Sommer häufiger
als im Winter? Woran liegen diese
Unterschiede?**

- 2** 🎯 Ćwiczenie oddechowe
🕒 ok. 5 minut

Wdychaj powietrze nosem, jakbyś wciągał letnie kwiaty. Wydychaj spokojnie ustami. Powtórz kilka razy, aż poczujesz się zrelaksowany.

**Atme durch die Nase ein, als
würdest du an Sommerblumen
riechen. Atme ruhig durch den
Mund aus. Wiederhole dies
mehrmals, bis du dich entspannt
fühlst.**

- 3** 🎯 Ćwiczenie pamięci
🕒 ok. 5 – 10 minut

Wypisz 5 słów związanych z plażą.

**Schreibe 5 Wörter zum Thema
„Strand“.**

- 4** 🎯 Pobudzanie kreatywności
🕒 ok. 10 – 15 minut

Gdyby nie istniały żadne ograniczenia, gdzie chciałbyś wyjechać latem? Opowiedz o tym i uzasadnij swój wybór

**Wenn es keine Einschränkungen
gäbe, wohin möchtest du diesen
Sommer gerne reisen? Erzähle
davon und begründe deine Wahl.**

- 5** 🎯 Pobudzanie kreatywności
🕒 ok. 10 minut

Ułóż i zapisz hasło reklamowe zachęcające do spędzania wakacji na terenie Niemiec

**Entwirf und notiere einen
Werbeslogan, der Menschen
dazu anregt, ihren Urlaub in
Deutschland zu verbringen.**





- 1** 🎯 Ćwiczenie pamięci, budowanie więzi
🕒 ok. 30 minut

Jakie piosenki kojarzą Ci się z latem? Jeśli masz ochotę naucz mnie ich, byśmy mogli zaśpiewać ktośś razem.

Welche Lieder erinnern dich an den Sommer? Wenn du magst, bring mir ein paar bei, damit wir zusammen eins singen können.

- 2** 🎯 Poznanie preferencji Podopiecznego
🕒 ok. 10 minut

Wypisz produkty na letnią sałatkę owocową. W tym tygodniu spróbujemy przygotować taką razem.

Schreibe die Zutaten für einen sommerlichen Obstsalat auf. Diese Woche werden wir versuchen, gemeinsam einen zuzubereiten.

- 3** 🎯 Ćwiczenie logicznego myślenia
🕒 ok. 5 minut

Wymień 4 rzeczy, które chronią przed słońcem.

Nenne 4 Dinge, die vor der Sonne schützen.



- 4** 🎯 Ćwiczenie pamięci, budowanie więzi
🕒 ok. 15 minut

Co sprawiało radość latem dawniej? Z czego najbardziej się cieszyłeś jako dziecko, gdy nadeszło lato?

Was hat dir in der Vergangenheit im Sommer Freude bereitet? Worauf hast du dich als Kind am meisten gefreut, wenn der Sommer kam?

- 5** 🎯 Rozwijanie kreatywności, motoryki małej
🕒 ok. 15-20 minut

Pokoloruj motyla.

Male den Schmetterling aus.





1

- 🎯 Pobudzanie kreatywności
🕒 ok. 15 minut

Ułóż 5 zdań z wyrazem „słońce”.

Bilde 5 Sätze mit dem Wort „Sonne“.

2

- 🎯 Ćwiczenie pamięci, budowanie więzi
🕒 ok. 20 minut

Zamknij oczy i przypomnij sobie lato z dzieciństwa. Jakie kolory, dźwięki lub zapachy pamiętasz? Opisz je lub opowiedz.

Schließe die Augen und erinnere dich an einen Sommer aus deiner Kindheit. Welche Farben, Geräusche oder Gerüche fallen dir ein? Erzähle oder schreibe ein paar Sätze darüber.

3

- 🎯 Ćwiczenie oddechowe
🕒 ok. 5 minut

Weź spokojny wdech nosem, jakbyś witał ciepły letni dzień, delikatnie unosząc ramiona. Przy wydechu pozwól ramionom opaść, jak podczas odpoczynku w letnim cieniu. Powtórz kilka razy, aż poczujesz się zrelaksowany.

Atme ruhig durch die Nase ein, als würdest du einen warmen Sommertag begrüßen, und hebe dabei sanft deine Schultern. Beim Ausatmen lasse die Schultern locker sinken, wie beim Entspannen im Sommerschatten. Wiederhole es mehrmals, bis du dich entspannt fühlst.

4

- 🎯 Ćwiczenie samoświadomości i budowanie więzi z Podopiecznym
🕒 ok. 20 minut

Odpowiedz na pytania jednym zdaniem, a następnie przypisz tym odpowiedziom kolory odpowiadające emocjom z tym związanym.

- Gdzie teraz jesteś? – Co widzisz wokół siebie?
- Jak się czujesz?

Beantworte die Fragen in einem Satz und ordne deinen Antworten anschließend Farben zu, die den damit verbundenen Gefühlen entsprechen.

Wo befindest du dich gerade?

Was siehst du um dich herum?

Wie fühlst du dich?

5

- 🎯 Ćwiczenie spostrzegawczości
🕒 Ok. 5 minut

Jakie kolory najczęściej widzisz latem?

Welche Farben siehst du im Sommer am häufigsten?



- 1** 🎯 Pobudzanie kreatywności i motywowanie do niej
🕒 Ok. 15 minut

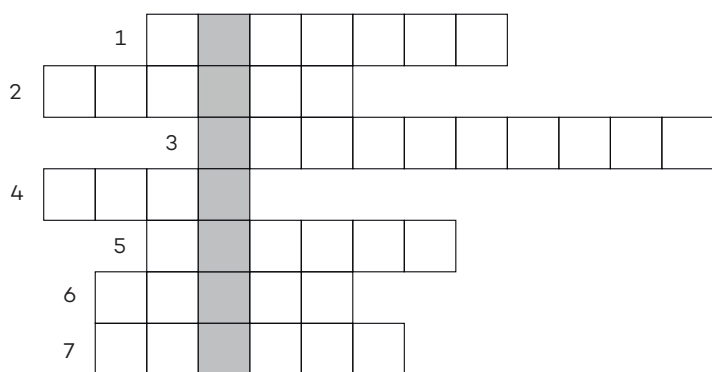
Wymyśl 10 składników, z których można zrobić herbaty i napary.

Überlege dich 10 Zutaten, aus denen du Tee und Aufgüsse zubereiten kannst.

- 2** 🎯 Ćwiczenie pamięci i znajomości słów
🕒 Ok. 20 minut

Rozwiąż krzyżówkę.

Löse das Kreuzworträtsel.



1. Kraut, das bei
Magenschmerzen hilft
Ziolo pomocne, kiedy boli brzuch

2. Kräuter mit heißem Wasser
übergießen
Zalewanie ziół gorącą wodą

3. Apfel- oder Himbeertee
Herbata jabłkowa lub malinowa

4. Gefäß zum Aufbrühen
Naczynie do zaparzania

5. Es macht den Tee süß
Sprawia, że herbata jest słodka

6. Du trinkst den Tee darin
Pijesz w niej herbatę

7. Damit gießt du deinen Tee auf
Zalewasz nią herbatę

PASSWORT: _____

Rozwiązanie krzyżówki: 1. Kamille – rumianek 2.
Brauen – napar 3. Früchtetee – herbata
owocowa 4. Krug – dzbanek 5. Zucker – cukier
6. Tasse – filiżanka 7. Wasser – woda

- 3** 🎯 Budowanie zaufania i wyrażanie emocji
🕒 Ok. 30 – 60 minut

Jakie smaki herbat kojarzą ci się z podanymi emocjami? Porozmawiajmy o tym, co czujesz, gdy te emocje się pojawiają i jak sobie z nimi radzić, poza uspokajaniem się filiżanką herbaty.

Welche Teesorten verbindest du mit diesen Emotionen? Lass uns darüber sprechen, wie du dich fühlst, wenn diese Emotionen aufkommen, und wie du damit umgehen kannst, abgesehen davon, dich mit einer Tasse Tee zu beruhigen.

Freude – radość

Traurigkeit – smutek

Wut – złość

Hoffnung – nadzieja

Furcht – strach

- 4** 🎯 Rozrywka, rozwijanie kreatywności
🕒 Ok. 15 – 25 minut

Zróbmy wspólnie listę „herbat i naparów na każdą okazję”.

Lass uns gemeinsam eine Liste mit „Tees und Aufgüssen für jeden Anlass“ erstellen.

- 5** 🎯 Rozwijanie kreatywności, motoryki małej
🕒 Ok. 15 – 25 minut

Narysuj składniki herbaty: liście i owoce

**Zeichne die Zutaten des Tees:
Blätter und Früchte.**





*Jeśli stan zdrowia Podopiecznego na to pozwala,
zachęcamy do udziału we wspólnej zabawie.*

- 1** 🎯 Ćwiczenie pamięci i budowanie więzi
🕒 Ok. 60 minut

Przejrzymy rodzinny album. Opowiedz o osobach na zdjęciach, ale także o okolicznościach, w jakich te zdjęcia powstały.

Schauen wir uns ein Familienalbum an. Spreche über die Menschen auf den Fotos, aber auch über die Umstände, unter denen sie aufgenommen wurden.

- 2** 🎯 Rozwijanie kreatywności i motoryki małej
🕒 Ok. 15-20 minut

Narysuj swoją ulubioną zabawkę z dzieciństwa i opowiedz, dlaczego to właśnie ona była tą najfajniejszą.

Zeichne dein Lieblingsspielzeug aus der Kindheit und erzähle davon, warum es das liebste war.



- 3** 🎯 Ćwiczenie pamięci
🕒 Ok. 15 minut

Powiedz, co najbardziej lubiłeś jeść w dzieciństwie. W tym tygodniu postaramy się odtworzyć to danie.

Was war dein Lieblingssessen als Kind? Diese Woche versuchen wir, es nachzukochen.

- 4** 🎯 Wzmacnianie samoświadomości
🕒 Ok. 10 – 15 minut

Kto był Twoim pierwszym przyjacielem? Zastanów się, o czym ze swojego dorosłego życia chciałbyś mu opowiedzieć?

Wer war dein erster Freund? Überlege, was du ihm über dein Erwachsenenleben erzählen möchtest.

Was würde ihn in deinem Erwachsenenleben am glücklichsten machen?

Co z Twojego dorosłego życia najbardziej by go ucieszyło?

Welche Geschichte aus deinem Erwachsenenleben würdest du ihm zuerst erzählen – und warum?

Jaką jedną historię z dorosłości opowiedziałbyś mu w pierwszej kolejności i dlaczego?

Worauf bist du heute am meisten stolz?

Z czego sam jesteś dziś najbardziej dumny?

- 5** 🎯 Rozrywka i ćwiczenie pamięci
🕒 Ok. 20 – 30 minut

Przypomnij sobie zabawy z dzieciństwa popularne w Niemczech i wyjaśnij mi zasady Twoich ulubionych gier z tamtego okresu.

Erinnere dich an in Deutschland beliebte Spiele aus deiner Kindheit und erkläre mir die Regeln deiner Lieblingsspiele aus dieser Zeit.



- 1** 🎯 Pobudzanie kreatywności i logicznego myślenia
🕒 Ok. 20 minut

Wypisz kilka ubrań przy podanych niżej kategoriach.

Unter jeder Kategorie liste mehrere Kleidungsstücke auf.

☀ Sommerkleidung – ubrania lekkie

❄ Winterkleidung – ubrania zimowe

Alltagskleidung – odzież codzienna

Regenbekleidung – odzież przeciwdeszczowa

- 2** 🎯 Rozwijanie znajomości rzeczowników
🕒 Ok. 15 minut

Połącz w pary.

Bilde Paare.

Körperteile – części ciała

1. Hände – dłonie
2. Kopf – głowa
3. Füße – stopy
4. Hals – szyja
5. Beine – nogi

Kleidungsstücke – ubranie

- a. Schal – szalik
- b. Schuhe – buty
- c. Handschuhe – rękawiczki
- d. Strumpfhose – rajstopy
- e. Mütze – czapka

- 3** 🎯 Rozrywka i ćwiczenie logicznego myślenia
🕒 ok. 10 minut.

Rozwiąż rebus.

Löse das Rätsel.



- 4** 🎯 Pobudzanie logicznego myślenia
🕒 Ok. 20 minut

Stwórzmy razem mapę ciała, by było Ci ciepło zimą. Powiedz, gdzie najszybciej marzniesz i zastanów się, które elementy garderoby najlepiej to chronią i dlaczego.

Lass uns gemeinsam eine Körperkarte erstellen, die dir hilft, im Winter warm zu bleiben. Teile mit, wo dir am meisten kalt ist und überlege, welche Kleidungsstücke dich am besten schützen und warum.

- 5** 🎯 Budowanie więzi i ćwiczenie pamięci
🕒 Ok. 20 – 30 minut

Opowiedz o swoim ulubionym stroju zimowym. Masz z tym ubraniem jakieś wspomnienia?

Erzähle uns von deinem liebsten Winteroutfit. Weckt es besondere Erinnerungen bei dir?

Łączenie w pary: dłonie – rękawiczki, głowa – czapka, stopy – buty, szyja – szalik, nogi – rajstopy
Wyniki rebusu: 1. Wełniany sweter 2. Zakładanie rękawiczek 3. Kurtka przeciwdeszczowa



- 1** 🎯 Rozwijanie kreatywności
🕒 ok. 10 minut

Do słowa „jesień” podaj 5 skojarzeń.

**Nenne 5 Assoziationen
zum Wort „Herbst“.**

- 2** 🎯 Ćwiczenie pamięci
🕒 ok. 30 – 60 minut

Zapisz na kartce a następnie naucz się na pamięć numerów alarmowych i numeru bliskiej osoby np. Opiekunki

**Notiere dir die Notrufnummer
und die Nummer einer dir
nahestehenden Person, z. B. deiner
Begleiterin, auf einem Zettel und
lerne sie auswendig.**

- 3** 🎯 Stymulowanie zmysłu węchu, pobudzanie pamięci i skojarzeń oraz aktywizowanie koncentracji
🕒 ok. 20 minut

Trzeba przygotować np. Cynamon, goździki, wanilia, imbir, kardamon, gałka muskatowa, anyż, ziele angielskie, kminek oraz rozmaryn

Powąchaj przyprawy i nazwij je.

**Rieche an den Gewürzen
und benenne sie.**

- 4** 🎯 Ćwiczenie pamięci
🕒 ok. 10 minut

Otwórz rodzinny album, znajdź zdjęcie które lubisz i opowiedz o wydarzeniu, które widać na tej fotografii. Co ona upamiętnia?

**Schlage ein Familienalbum auf,
suche dir ein Foto aus, das dir
gefällt, und spreche über das
Ereignis, das auf diesem Foto
dargestellt ist. Woran erinnert
es dich?**

- 5** 🎯 Rozwijanie kreatywności, motoryki małej
🕒 ok. 15-20 minut

Spójrz na widok za oknem, następnie spróbuj go narysować ołówkiem na kartce.

**Schau dir die Aussicht aus dem
Fenster an und versuche dann, sie
mit einem Bleistift auf ein Blatt
Papier zu zeichnen.**





- 1** 🎯 Ćwiczenie pamięci, pobudzanie kreatywności
🕒 ok. 15 minut

Przypomnij sobie swoją ulubioną piosenkę. Na tę samą melodię spróbuj zaśpiewać refren, ale zastępując tekst własnym, opowiadającym o jesieni.

Erinnere dich an dein Lieblingslied. Versuche, den Refrain zur gleichen Melodie zu singen, ersetze dabei jedoch den Text durch deine eigenen Worte, die vom Herbst erzählen.

- 2** 🎯 Budowanie więzi z seniorem i ćwiczenie pamięci
🕒 ok. 10 minut

Jaki jest Twój ulubiony gatunek filmu, idealny na długie jesienne wieczory? Opowiedz o czym jest Twój ulubiony film.

Welches ist dein Lieblingsfilmgenre, perfekt für lange Herbstabende? Erzähle davon, worum es in deinem Lieblingsfilm geht.

- 3** 🎯 Zachęcanie do aktywności ruchowej
🕒 ok. 5 – 10 minut

Powoli skręcaj tułów w prawo i w lewo, jak kwiat obracający się za słońcem. Powtórz 20 razy.

Drehe deinen Oberkörper langsam nach links und rechts, wie eine Blume, die sich der Sonne zuwendet. Wiederhole es 20-mal.

- 4** 🎯 Wzmacnianie samoświadomości i zwiększanie apetytu
🕒 ok. 20 minut

Przygotuj listę potraw, które najchętniej jesz na kolację jesienią. Spośród rzeczy, które wymienisz wybierzemy wspólnie te, z których zostanie przygotowany posiłek w tym tygodniu.

Erstelle eine Liste deiner liebsten Herbstgerichte. Aus deiner Liste wählen wir die Gerichte aus, die wir diese Woche zubereiten werden.

- 5** 🎯 Zachęcanie do aktywności ruchowej, rozwijanie kreatywności, motoryki małej
🕒 ok. 30 – 60 minut

Podczas spaceru wybierz jesienny liść, który Ci się podoba. Następnie odrysuj go i pokoloruj.

Wähle beim Spaziergehen ein Herbstblatt aus, das dir gefällt. Zeichne es dann nach und male es aus.





- 1** 🎯 Rozrywka i pobudzanie kreatywnego myślenia
🕒 Ok. 20 – 30 minut

Weźmy Twoją ulubioną książkę, otwórzmy na dowolnej stronie, wylosujmy jakieś zdanie i wymyślmy inną historię, w której to zdanie mogłoby się pojawić.

Nehmen wir dein Lieblingsbuch, schlagen es auf einer beliebigen Seite auf, zeichnen einen Satz und denken uns eine andere Geschichte aus, in der dieser Satz vorkommen könnte.

- 2** 🎯 Ćwiczenie spostrzegawczości i uważności
🕒 Ok. 10 minut

Wykorzystajmy 5 zmysłów. Powiedz co widzisz/słyszysz/czujesz/dotykasz/smakujesz.

Nutzen wir unsere 5 Sinne. Sag mir, was du sehen/hören/fühlen/berühren/schmecken kannst.

- 3** 🎯 Uspokojenie organizmu, lepsze dotlenienie i redukcja napięcia
🕒 Ok. 3 minuty

Wykonajmy ćwiczenie oddechowe.

Lass uns eine Atemübung machen.



Und nun die Übung „Blume und Feder“ – setze dich bequem hin, stell dich vor, du riechst an einer Blume: Atme 3 Sekunden lang langsam durch die Nase ein, dann „blase die Feder“ 5–6 Sekunden lang sanft durch die leicht geschlossenen Lippen aus; wiederhole dies ruhig 1–2 Minuten lang.

Ćwiczenie „kwiat i piórko” – usiądź wygodnie, wyobraź sobie, że włączasz kwiat: powoli wdech nosem przez 3 sekundy, potem delikatnie „zdmuchuj piórko” wydechem przez lekko złączone usta przez 5–6 sekund; powtarzaj spokojnie przez 1–2 minuty.

- 4** 🎯 Poznawanie preferencji Podopiecznego
🕒 Ok. 10 – 15 minut

Dokończ zdania.

Vervollständige die Sätze.

Wenn ich zu Hause bin, mache ich gerne ...

Przebywając w domu najbardziej lubię...

Abends mache ich gerne ...

Wieczorami najchętniej...

Zu Hause fühle ich mich am wohlsten ...

Największy spokój czuję, gdy w domu...

Nach dem Abendessen mache ich gerne ...

Po kolacji najchętniej...

Vor dem Schlafengehen mache ich auch gerne ...

Przed snem lubię jeszcze...

- 5** 🎯 Rozwój kreatywności, zacienianie więzi oraz motywacja do dalszego współdziałania.
🕒 Ok. 30 minut

Napiszmy do siebie nawzajem list, w którym opiszemy:

Schreiben wir uns gegenseitig einen kurzen Brief, in dem wir beschreiben:

Wofür sind wir dankbar?

Za co jesteśmy wdzięczni?

Was mögen wir aneinander?

Co w sobie nawzajem lubimy?

Was lernen wir voneinander?

Czego się od siebie uczymy?

Welche Aktivität macht uns am meisten Spaß, wenn wir sie gemeinsam unternehmen?

Jaka czynność wykonywana razem sprawia nam najwięcej przyjemności?





- 1** 🎯 Ćwiczenie pamięci, budowanie więzi
🕒 ok. 20–30 minut.

Porozmawiajmy o zwyczajach Bożonarodzeniowych w Niemczech. Jak święta wyglądały w dzieciństwie?

Lass uns über Weihnachtsbräuche in Deutschland sprechen. Wie hast du die Feiertage in deiner Kindheit erlebt?

- 2** 🎯 Rozrywka i ćwiczenie logicznego myślenia
🕒 ok. 10 minut.

Rozwiż rebus.

Löse das Rätsel.



- 3** 🎯 Rozwijanie znajomości czasowników i rzeczowników
🕒 ok. 10–15 minut.

Połącz w pary.

Bilde Paare.

1. den Weihnachtsbaum
 2. einen Lebkuchen
 3. zwölf Gerichte zum Abendmahl
 4. Weihnachtslieder
 5. zur Christmette
 6. auf den ersten Stern am Himmel
-
- a. zubereiten
 - b. singen
 - c. warten
 - d. backen
 - e. schmücken
 - f. gehen

- 4** 🎯 Rozwijanie kreatywności, motoryki małej
🕒 ok. 15–25 minut.

Narysuj i pokoloruj choinkę. Na pewno będzie piękna!

Zeichne und male einen Weihnachtsbaum aus. Er wird bestimmt wunderschön!



- 5** 🎯 Utrwalanie pisowni niemieckich słów świątecznych, rozwijanie spostrzegawczości
🕒 ok. 10–15 minut.

Uzupełnij brakujące litery.

Ergänze die fehlenden Buchstaben.

den Wei...nach...sma...kt be...uc...en
Pir...gg...n mit Sa...er...raut und Pi...zen
der Moh...kuch...n
am He...liga...end
Chr...stst...llen ba...ken
der Ad...ents...ranz
die Kri...pe au...stel...en

Wynik rebusów: 1. Adventskalender – kalendarz adwentowy
2. Krippe - szopka betlejemska 3. einen Schneemann bauen – lepienie bałwana. Wynik łączenie w pary: 1–e, 2–d, 3–a, 4–b, 5–f, 6–c. Wynik uzupełniania zdań: den Weihnachtsmarkt besuchen | Piroggen mit Sauerkraut und Pilzen | der Mohnkuchen | am Heiligabend | Christstollen backen | der Adventskranz | die Krippe aufstellen



- 1** 🎯 Ćwiczenie pamięci, budowanie więzi, komunikacja
🕒 ok. 20–30 minut.

Opowiedz o najlepszym prezencie, który otrzymałeś lub sam komuś wręczyłeś.

Erzähle von dem schönsten Geschenk, das du je erhalten oder jemandem geschenkt hast.

- 2** 🎯 Poznanie potrzeb Podopiecznego
🕒 ok. 20–30 minut.

Napisz niematerialne życzenia do Mikołaja, uwzględniając to, czego oczekujesz od Opiekuna lub swoich bliskich.

Schreibe immaterielle Wünsche an den Weihnachtsmann und berücksichtige dabei, was du von deiner BegleiterIn oder deinen Lieben erwartest.

- 3** 🎯 Rozwijanie kreatywności, motoryki małej
🕒 ok. 15 minut.

Narysuj obok siebie dwa płatki śniegu. Pamiętaj, że w przyrodzie nie występują dwa identycznie płatki, więc możesz do tego podejść kreatywnie.

Zeichne zwei Schneeflocken nebeneinander. Denk daran, dass keine zwei Schneeflocken in der Natur identisch sind, also kannst du kreativ vorgehen.

- 4** 🎯 Ćwiczenie pamięci, budowanie więzi, komunikacja
🕒 ok. 20–30 minut.

Zastanów się i opowiedz, z jakimi zapachami w rodzinnym domu kojarzą Ci się święta. Jakie potrawy znajdowały się wówczas na stole?

Denke an die Gerüche in deinem Elternhaus, die dich an die Feiertage erinnern, und beschreibe sie. Welche Gerichte standen damals auf dem Tisch?

- 5** 🎯 Rozrywka i ćwiczenie logicznego myślenia
🕒 ok. 10 minut.

Wskaż niepasujące słowo i wymyśl inne, które pasowałoby do tego zestawienia

Weise auf das Wort hin, das nicht passt, und überlege dich ein anderes, das in diese Liste passen würde.

Bałwan – Schneemann
Choinka – Weihnachtsbaum
Pisanki – Ostereier
Bombki – Schmuckstücke

Sanki – Schlitten
Narty – Ski
Łyżwy – Schlittschuhe
Czepek – Haube

Kolendy – Weihnachtslieder
Jasełka – Krippenspiel
Opłatek – Oblate
Jajka – Eier

Niepasujące: pisanki – Ostereier, czepek – Haube, jajka – Eier





- 1** 🎯 Rozwijanie kreatywności, ćwiczenie pamięci
⌚ ok. 15 minut.

Wyobraź sobie choinkę i wymień pięć rodzajów ozdób.

**Stell dir einen Weihnachtsbaum
vor und nenne fünf Arten von
Dekorationen.**

- 2** 🎯 Rozrywka i ćwiczenie logicznego myślenia
⌚ ok. 10 minut.

Powiedz słowo związane z zimą; ja powiem kolejne na jego ostatnią literę.

**Sage ein Winterwort; ich nenne
eines mit dem letzten Buchstaben
Ihres Wortes.**

- 3** 🎯 Ćwiczenie pamięci, budowanie więzi
⌚ ok. 20–30 minut.

Kto był dla Ciebie w Święta szczególnie ważny?
Opowiedz o tym.

**Wer war dir zu Weihnachten
besonders wichtig? Erzähle
davon.**

- 4** 🎯 Zabawa i ćwiczenie spostrzegawczości
⌚ ok. 20 minut.

Rozszyfruj anagramy

Entschlüsse die Anagramme:

ENWITR

TSREN

REKZNE

Poprawna odpowiedź:

ENWITR → WINTER – zima | TSREN → STERN – gwiazda |

REKZNE → KERZEN – świece

- 5** 🎯 Ćwiczenie kreatywności
⌚ ok. 15 minut.

Ułóż czterowersowy wierszyk o śniegu.

Dichte vier Zeilen über Schnee.





- 1** 🎯 Ćwiczenie pamięci, budowanie więzi, komunikacja
🕒 ok. 20 minut.

Opowiedz w czasie przeszłym: „Gdy miałem/miałam 10 lat, ... Święta ...”.

Erzähle im Präteritum: „Als ich zehn war, ... Weihnachten ...”.

- 2** 🎯 Ćwiczenie kreatywnego myślenia
🕒 ok. 10 minut.

Podaj pięć kolorów pasujących do Świąt i uzasadnij.

Nenne fünf Farben, die zu Weihnachten passen, und begründe deine Wahl.

- 3** 🎯 Ćwiczenie pamięci, zabawa
🕒 ok. 5 minut.

Jaką kolędę znałeś kiedyś na pamięć?
Zaśpiewaj refren.

Welches Weihnachtslied kanntest du früher auswendig? Singe den Refrain.

- 4** 🎯 Rozrywka i ćwiczenie logicznego myślenia
🕒 ok. 10 minut.

Znajdź przeciwieństwa:
(zimny – ?, ciemny – ?, cichy – ?, ciężki – ?)

Finde Gegenteile:

kalt – ?,
dunkel – ?,
leise – ?,
schwer – ?

- 5** 🎯 Rozwijanie kreatywności, motoryki małej
🕒 ok. 15 minut.

Narysuj wymarzony prezent z dzieciństwa.
Opowiedz dlaczego marzyłeś właśnie o tej rzeczy.

Zeichne dein Kindheitstraumgeschenk. Erzähle davon, warum du von genau diesem Gegenstand geträumt hast.





ATERIMA
med *zaopiekowanie*



4,9/5

★★★★★
ponad 270 opinii



15
LAT

Ponad 15 lat
na rynku



Zaufało nam ponad
10 000 Opiekunów



Ponad 100 000
wyjazdów

Nawet do
3800 €
na rękę
za zlecenie
na 62 dni

Praca

dla Opiekunek i Opiekunów
osób starszych w Niemczech 

Masz już za sobą pierwsze doświadczenia
w opiece? Znasz podstawy niemieckiego?
Mamy ofertę dla Ciebie.



+48 12 341 15 15

www.aterima-med.pl