



ATERIMA
med *zaopiekowani*



Zimowy arkusz ćwiczeń pamięciowych do pracy z seniorem



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** 🎯 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 Ihr 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. Sagen Sie uns, was Sie sehen/hören/fühlen/berühren/schmecken.

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

Wykonajmy ćwiczenie oddechowe.

Lass uns eine Atemübung machen.



Die Übung „Blume und Feder“ – setzen Sie sich bequem hin, stellen Sie sich vor, Sie riechen an einer Blume: Atmen Sie 3 Sekunden lang langsam durch die Nase ein, dann „blasen Sie die Feder“ 5–6 Sekunden lang sanft durch die leicht geschlossenen Lippen aus; wiederholen Sie 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?

**Sprechen wir über Weihnachtsbräuche in Deutschland.
Wie waren die Feiertage als Kind?**

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

Rozwiąż rebus

Löse das Rätsel



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

Połącz w pary

Kombiniere es paarweise

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

**Ergänzen Sie die fehlenden
Buchstaben**

den Wie...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.

Erzählen Sie uns von dem schönsten Geschenk, das Sie je erhalten oder jemandem geschenkt haben.

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

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

Schreiben Sie immaterielle Wünsche an den Weihnachtsmann und berücksichtigen Sie dabei, was Sie von deinem Schutzengel oder deinen Lieben erwarten.

- 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.

Zeichnen Sie zwei Schneeflocken nebeneinander. Denken Sie daran, dass keine zwei Schneeflocken in der Natur identisch sind, also können Sie 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?

Denken Sie an die Gerüche in Ihrem Elternhaus, die Sie an die Feiertage erinnern, und beschreiben Sie 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

Weisen Sie auf das Wort hin, das nicht passt, und überlegen Sie sich ein anderes, das in diese Liste passen würde.

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

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

Kolendy – Weihnachtslieder
Jasółka – 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.

**Stellen Sie einen Weihnachtsbaum
vor und nennen Sie 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.

**Sagen Sie 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 Ihnen zu Weihnachten
besonders wichtig? Erzählen Sie
davon.**

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

Rozszyfruj anagramy

Entschlüsseln Sie die Anagramme

**ENWITI
STENR
KERZNE**

Poprawna odpowiedź:

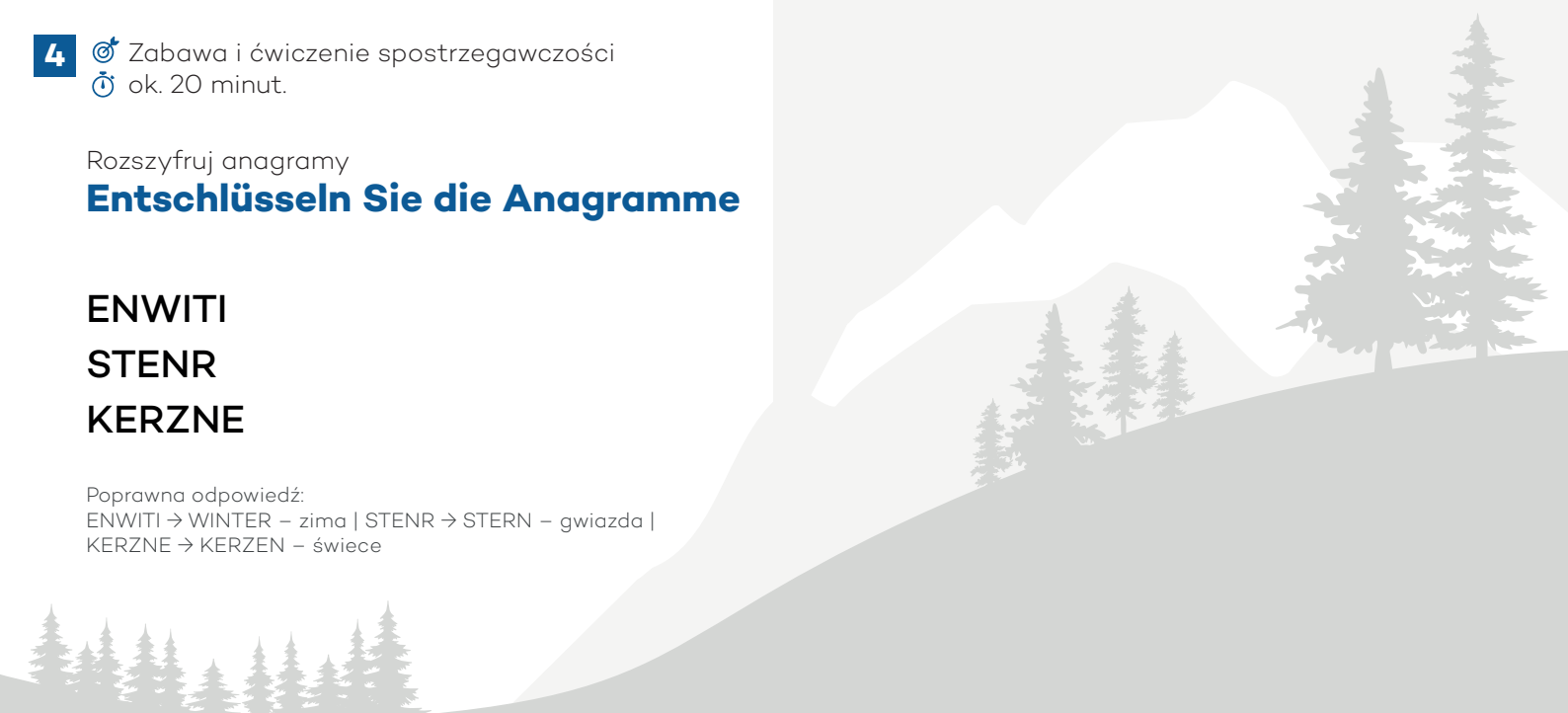
ENWITI → WINTER – zima | STENR → STERN – gwiazda |

KERZNE → KERZEN – świece

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

Ułóż czterowersowy wierszyk o śniegu.

**Dichten Sie vier Zeilen über
Schnee.**





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

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

Erzählen Sie im Präteritum: „Als ich zehn war, ... Weihnachten ...“.

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

Podaj pięć kolorów pasujących do Świąt i uzasadnij.

Nennen Sie fünf Farben, die zu Weihnachten passen, und begründen Sie Ihre Wahl.

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

Jaką kolędę znałeś kiedyś na pamięć?
Zaśpiewaj refren.

Welches Weihnachtslied konnten Sie früher auswendig? Singen Sie den Refrain.

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

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

Finden Sie 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.

Zeichnen Sie Ihr Traumgeschenk aus der Kindheit. Erzählen Sie uns, warum Sie von genau diesem Gegenstand geträumt haben.



W ATERIMA MED dostajesz więcej!



Ciągłość ubezpieczenia i zatrudnienia także podczas pobytu w Polsce



Wysokie premie za polecenia nowego Opiekuna lub Klienta (nawet 500 EUR)

Możliwość zgłoszenia dziecka lub niepracującego małżonka do ubezpieczenia zdrowotnego w Polsce



Rzetelne i sprawdzone oferty, regularnie aktualizowane z rodziną i Opiekunami na miejscu

Kontakt 7 dni w tygodniu (telefon alarmowy)



Indywidualna opieka koordynatora podczas zlecenia

Pomoc w przypadku zachorowania w Niemczech – wewnętrzny, polskojęzyczny specjalista ds. ubezpieczenia medycznego



ATERIMA BUS – odbieramy spod domu i dowozimy na miejsce zlecenia

Wsparcie psychologa



Pakiet dodatkowych ubezpieczeń na terenie Niemiec

75% Opiekunów ATERIMA MED ma stałego Podopiecznego



Szkolenia z języka niemieckiego i dyżury lektora

Porady prawne



Akademia Opiekunów

Wysoko oceniane przez Opiekunów materiały edukacyjne

Opłacone składki ZUS (emerytalne, rentowe i zdrowotne)



Fachowe porady pielęgniarskie, wsparcie telefoniczne i pomoc w opiece

70% Opiekunów ATERIMA MED wyjechało z nami minimum 3 razy



Profesjonalni w opiece

Dostęp do wiedzy specjalistycznej – webinaria

85% Opiekunów ATERIMA MED poleca współpracę z nami



Ponad 10 lat doświadczenia

Szukasz najlepszej oferty?

Skontaktuj się z nami:



Zadzwoń na
+48 12 341 15 15



Lub napisz na
opiekunki@aterima-med.pl



www.aterima-med.pl



Facebook /ATERIMA.MED



Instagram @aterima.med



TikTok @aterima.med