

Liebe Übungsleiter/Innen

liebe Engagierte in der Seniorenarbeit,

die Corona-Krise hat uns alle noch immer fest im Griff und Seniorinnen und Senioren sind ganz besonders betroffen. Bis auf weiteres gibt es keine Seniorentreffen, keine Kaffeekränzchen, keine Besuche und viele andere Aktivitäten, die für und mit älteren Menschen angeboten wurden. Um die grauen Zellen in Schwung zu bringen, habe ich einige Übungen für Jung und Alt zusammengestellt.

Viel Spaß mit den Übungen
und bleiben Sie gesund.

Walter Ferbar
Referent für Sport der Älteren im Sportkreis
Erlangen/Erlangen-Höchstadt

Konzentration und Wortfindung/Ü1

In jedem Wort ist ein Tier versteckt.

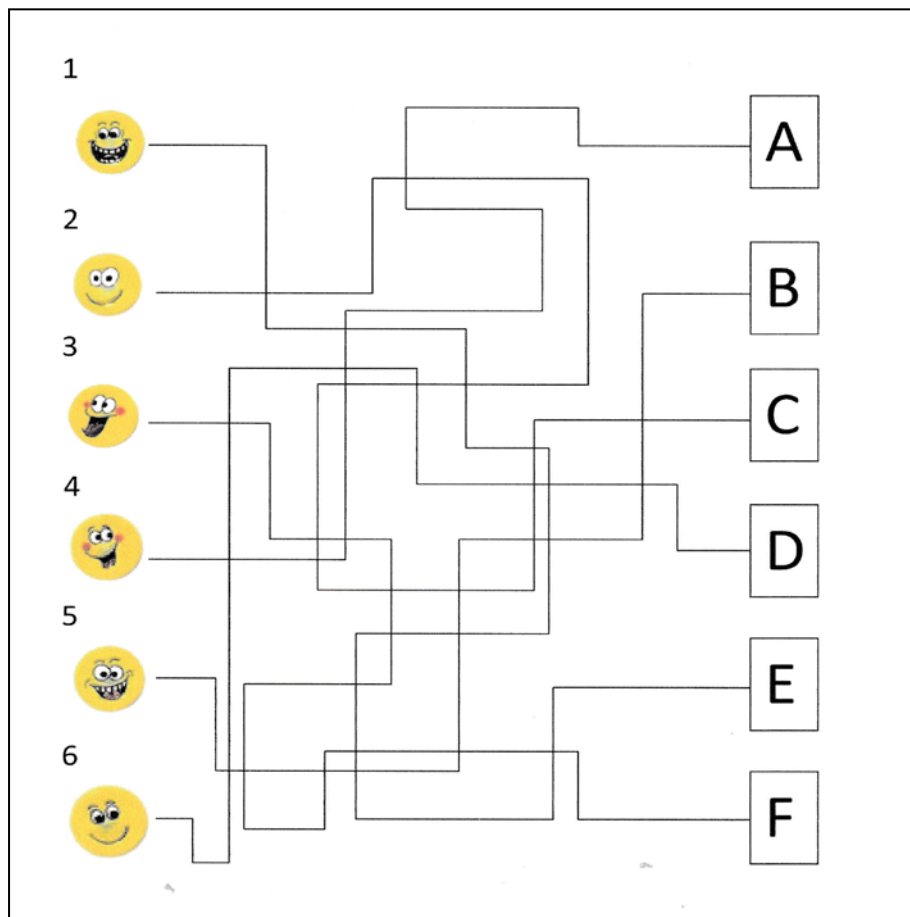
Siehe Beispiel

Leselampe

Leselampe	Ehering
Magentee	Waffeleisen
Schundroman	Radachse
Ziegelstein	Wassergraben
Lachsalve	Drehorgel
Blausäure	Kupferdraht
Stauberatung	Gemauschel
Haarfestiger	Kelch
Schnatterliese	Keulenschlag

Konzentration mit Linien/Ü2

Welche Buchstaben gehören zu den Zahlen mit den lachenden Gesichtern. 1_2_3_4_5_6_. Die Linien sind mit den Augen von den Gesichtern zu den Buchstaben und zurück zu verfolgen.



Konzentration und Wortfindung/Ü3

In diesem Suchrätsel sind 11 weihnachtliche Begriffe versteckt. Die Wörter sind waagrecht, senkrecht und diagonal zu finden.

E	F	P	G	A	C	M	L	T	G	H
Z	R	S	V	L	O	O	N	D	E	E
S	Ü	K	C	Z	O	E	D	M	S	I
C	C	E	X	H	V	C	U	X	C	L
H	H	R	L	D	L	L	K	R	H	I
L	T	Z	A	Ö	B	I	H	E	E	G
I	E	E	T	S	Z	I	T	J	N	A
T	B	N	I	Ö	C	G	P	T	K	B
T	R	E	K	R	I	P	P	E	E	E
E	O	L	E	B	K	U	C	H	E	N
N	T	N	I	K	O	L	A	U	S	D

Weihnachtliche Brückenwörter/Ü4

Setzen Sie das Wort ein, das bei den ersten Wörtern am Ende und bei den zweiten Wörtern am Anfang passt.

Beispiel: Winter → **Mantel** → Taschen

Pfeffer	x							x	x	Blech
Rentier										Fahrt
Kerzen	x	x	x						x	Museum
Tannen	x	x	x	x					x	Schmuck
Eis	x							x	x	Vase
Zimt	x	x	x						x	Schnuppe
Krippen	x	x	x	x						Brett
Rosen	x	x							x	Flaschen
Geschenk	x							x	x	Tonne
Früchte	x					x	x	x	x	Kasten

Vögel – Wortfindung/Ü5

Beispiel: Bchstlz – aee → Bachstelze

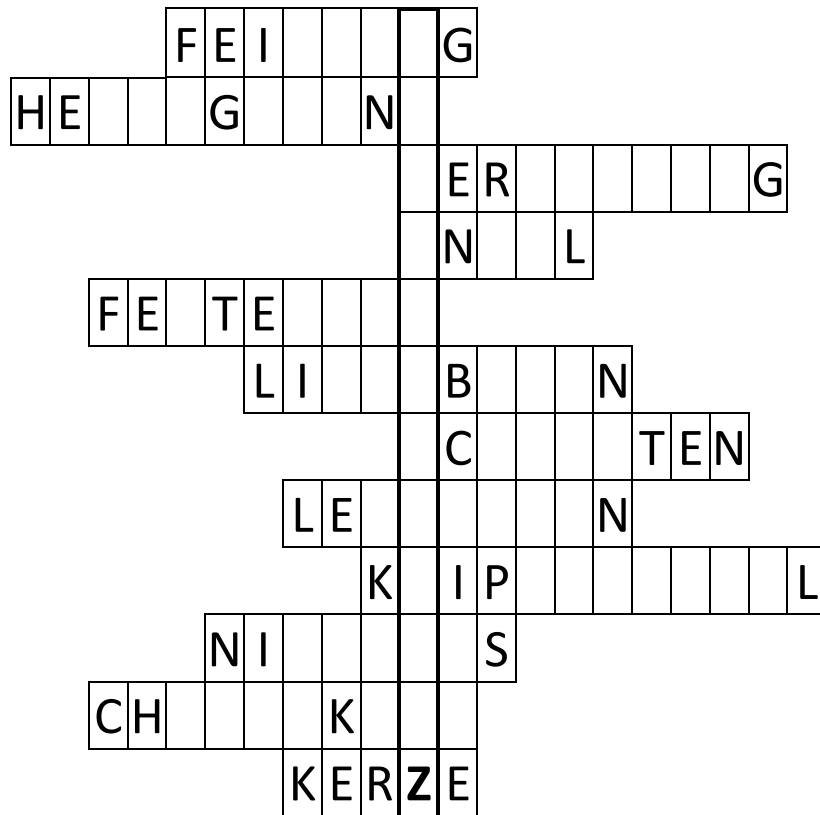
Für das Fragezeichen muss ein Buchstabe eingesetzt werden. Beispiel: Brgfkn - ?? → Bergfink

Bchstlz	aee	Brgfkn	??
Blms	aeie	Znköng	???
Dhl	oe	Dmpfff	??
Drssl	oe	chlhähr	????
Grltz	ii	Grsmück	??
Rtkhlchn	oe	Schwlb	??
Klbr	aie	Bchfkn	??
Kckck	uu	Zsg	???
Gmpl	ie	Khms	????
Nchtgll	aia	Lrch	??

Weihnachtsrätsel/Ü6

Im Worträtsel sind waagrecht 12 Weihnachts-begriffe zu finden. Senkrecht ergibt sich als Lösungswort ein „Weihnachtlicher Schmuck“.

Siehe Beispiel: K E R Z E



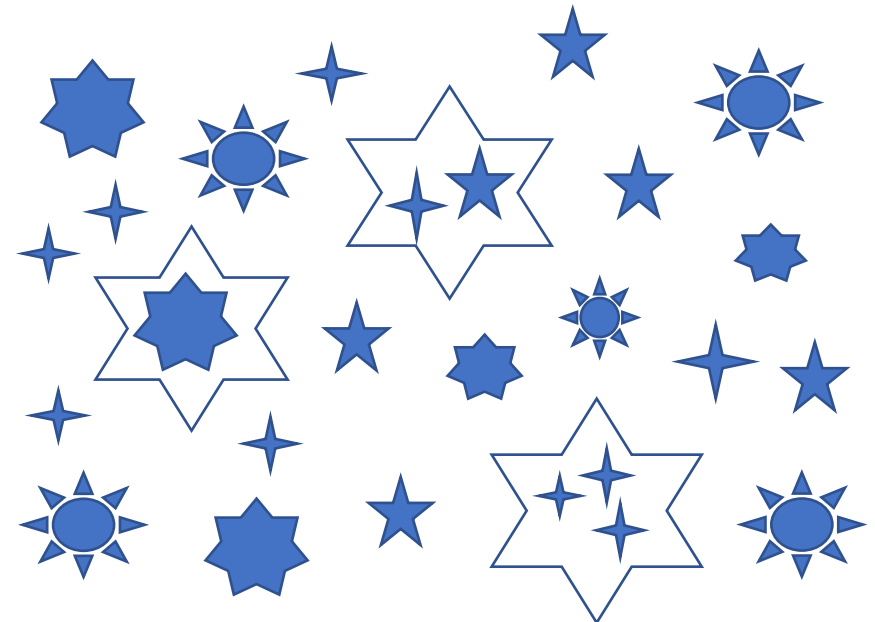
Weihnachtliche Wörter/Ü7

Bei den folgenden Wörtern sind die Buchstaben durcheinander geraten. Um welche Wörter handelt es sich?

E K R Z E N _ _ _ _ _ D I R E L E _ _ _ _ _
 L E G E N _ _ _ _ _ P K E P I R _ _ _ _ _
 E H C E N S _ _ _ _ _ E V N A T D _ _ _ _ _
 C U H K E N _ _ _ _ _ O N G L C K E _ _ _ _ _

Konzentration und Wahrnehmung/Ü8

Wie viele Sterne zählen Sie insgesamt? _____



Lösungen Übungen 1 – 8

Ü1 Esel, Hering, Ente, Affe, Hund, Dachs, Ziege, Rabe, Lachs, Reh, Laus, Pferd, Taube, Maus, Tiger, Elch, Natter, Eule;

Ü2 1-E 2-C 3-F 4-A 5-B 6-D

Ü3 Waagrecht: Krippe, Lebkuchen, Nikolaus, **Senkrecht:** Schlitten, Fruchtbrot, Kerzen, Geschenk, Heiligabend; **Diagonal:** Eisblume, Advent, Glocken;

Ü4 Kuchen, Schlitten, Wachs, Baum, Blumen, Stern, Spiel, Wasser, Papier, Brot;

Ü5 Bachstelze, Blaumeise, Dohle, Drossel, Girlitz, Rotkehlchen, Klaiber, Kuckuck, Gimpel, Nachtigall; Bergfink, Zaunkönig, Dompfaff, Eichelhäher, Grasmücke, Schwalbe, Buchfink, Zeisig, Kohlmeise, Lerche;

Ü6 FEIERTAG HEILIGABEND VERPACKUNG ENGEL FESTESSEN LICHTBOGEN SCHLITTEN LEBKUCHEN KRIPPENSPIEL NIKOLAUS CHRISTKIND KERZE

Ü7 KERZEN LIEDER ENGEL KRIPPE SCHNEE ADVENT KUCHEN GLOCKEN

Ü8 29 Sterne