

AKTIVITÄTEN FÜR DEMENZKRANKE

Beschäftigungsideen nach Schwerpunkt



Üben der Feinmotorik (Hände, Finger)	Grobmotorik/ Ganzkörperbewegung	Trainieren der Kognition/Gedächtnis	Stimulation der Sinne	Entspannungstechniken zum Stressabbau und Regulation	Sozialen Austausch fördern
<ul style="list-style-type: none"> • Puzzeln • Basteln, Malen • Instrument spielen • Zöpfe flechten • Kneten • Perlenketten gestalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwimmen • Nordic Walking • Spaziergehen • Paartanz • Ballspiele 	<ul style="list-style-type: none"> • Die 10-Minuten-Kurzaktivierung • Memory • Kartenspiele • Bingo • Schiffe versenken • kleine Rollenspiele 	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmungsübungen in der Natur • Kochen • Besuch auf dem Frischemarkt • Tiere streicheln • Aromabad mit Lieblingsduft 	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannungsbad • Atemübungen • Sanfte Berührungen wie Streicheln und Massagen • Farbtherapie durch farbige Lampen • Ruhige Musik 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsames Kochen • Gruppenspiele • Vereinsbeitritt für Senioren mit Demenz (z.B. Volkssolidarität) • Ausflüge • Kunstkursen beitreten
Wirkung					
<ul style="list-style-type: none"> • Trainiert die Hand-/Fingerkoordination und deren Beweglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Verringert das Sturzrisiko • Mehr Beweglichkeit und Muskelaufbau • Trainiert die Koordination von Bewegungsabläufen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kurz- und Langzeitgedächtnis wird trainiert 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbessert die Wahrnehmung der eigenen Umgebung • Steigern die Aufmerksamkeit und das Achtsamkeitsgefühl • Mehr Wohlbefinden und Emotionsregulation 	<ul style="list-style-type: none"> • Stressabbau und Regeneration • Fördert das Wohlbefinden • Verringert Angstgefühle und innere Unruhe 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinschaftsgefühl wird gestärkt • Mehr Wohlbefinden und Vertrautheit sowie Selbstbewusstsein • Soziale Fähigkeiten und das Gedächtnis werden trainiert