

Bewegung und Gedächtnistraining

In diesem Workshop geht es darum, Menschen mit Demenz dazu zu bringen, dass sie sich bewegen und gleichzeitig ihr Gedächtnis anregen.

Ein Spiel, das die beiden Anforderungen erfüllt, nennt man „Bewegungsreifen“:

Alle Teilnehmer sitzen im Stuhlkreis. In der Mitte liegen drei Gymnastikreifen. Jedem Reifen wird eine Bewegung zugeordnet. Reifen 1: mit den Füßen stampfen; Reifen 2: die Arme über den Kopf hin und her bewegen; Reifen 3: in die Hände klatschen. Ein Teilnehmer wirft das Bohnensäckchen in einen Reifen. Wenn ein Reifen getroffen wurde, z.B. Reifen 1, so muss jeder mit den Füßen stampfen. Das Bohnensäckchen wird einem anderen Teilnehmer zugeworfen und das Spiel geht wie bisher weiter.

Beschäftigungen in dieser Art sind für demente Menschen wichtig, um sie zur Bewegung zu motivieren bzw. später ihren Bewegungsdrang ausleben zu können.

Lieder von früher singen oder Monate erraten und über die Jahreszeiten zu sprechen, eignen sich für das Gedächtnistraining.

