

Soziale Aktivierung

Gedicht: Er ist's – Frühling lässt sein blaues Band

Frühling läßt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen.
– Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab' ich vernommen!

Atemübung

„Wir wollen uns nun auf unseren Atem konzentrieren. Dafür setzen wir uns aufrecht hin und stellen unsere Füße nebeneinander auf den Boden. Wenn Sie möchten, können Sie dabei auch die Augen schließen. Wir lassen den Atem gleichmäßig ein- und ausströmen. Dabei geben wir uns für jeden Atemzug die Zeit, die er braucht. Wir lassen die Luft in unsere Lungen einströmen (einatmen) und wieder hinausströmen (ausatmen). Dabei merken wir, wie sich die Lungen mit Luft füllen und wie die Luft wieder aus ihnen entweicht; wie sich unsere Bauchdecke hebt und senkt. Wir wollen versuchen, nach dem Einatmen einen kurzen Augenblick zu verweilen, ehe wir die Luft wieder entlassen. Einatmen – Verweilen – Ausatmen.“

Die Atemzüge mehrmals wiederholen. Es können auch eigene Atemübungen verwendet oder Änderungen/Erweiterungen vorgenommen werden.



maks

light



Während der Corona-Pandemie sind MAKS®-Gruppentherapien gar nicht oder nur in sehr eingeschränktem Maße möglich. Dennoch sind gerade in diesen Zeiten soziale Nähe und kognitive Aktivierung speziell bei Demenzerkrankten besonders wichtig. Neben den digitalen Übungen im MAKS®-Handbuch stellen wir Ihnen mit MAKS®-light regelmäßig unkompliziert umsetzbare Übungen zur Verfügung, die Sie oder pflegende Angehörige auch in der Einzelbetreuung anwenden können!

Ihr ClarCert Team

Mit MAKS®
die Bewohner
trotz Corona-
Krise erreichen

Motorische Aktivierung

Übungen mit Ball

Durchführung: Benötigt wird ein Schaumstoffball

Beginn: Die Teilnehmerin/ der Teilnehmer beschäftigt sich selbständig mit dem Ball (z.B. kneten, zusammendrücken, hochwerfen, etc.).

Übungen: Ball hochwerfen (schwieriger: mit einer Hand hochwerfen und wieder auffangen), von einer Hand in die andere geben, den Ball an den Armen und Beinen entlangrollen, auf den Händen und Fingern balancieren, den Ball mit den Füßen hochheben oder auf den Füßen balancieren.

Mit Partner: sich den Ball gegenseitig zu werfen, variieren ob mit einer Hand oder mit beiden Händen geworfen bzw. der Ball mit einer Hand oder mit beiden Händen aufgefangen wird. Schwieriger: sich seitlich/ mit dem Rücken zu einander stellen und dann den Ball zuwerfen.

Säckchen-Weitwurf

Durchführung: Für diese Übung werden kleine mit Körnern gefüllte Stoffsäckchen benötigt (z.B. mit Kirschkernen). Als Ziele eignen sich einerseits leere Dosen, Kartons, oder ähnliches, andererseits können auch große Behälter verwendet werden, in welche die Säckchen hineingeworfen werden sollen (beispielsweise ein großer Reifen, ein Eimer, etc.).

Übung: Die Teilnehmerin/ der Teilnehmer wirft die Säckchen in einen bestimmten Behälter oder in den Reifen. Ein farblich auffälliges Zielobjekt (z.B. ein buntes Frisbee), das im Reifen liegt, vereinfacht das Zielen. Schwieriger wird diese Übung, je kleiner der Reifen oder das Behältnis ausfällt. Ebenfalls kann versucht werden, leere Dosen zu treffen.

Kognitive Aktivierung

ABC-Übung

Was fällt Ihnen zum Thema „Frühling“ ein?

Finden Sie Wörter mit folgenden Anfangsbuchstaben, die Sie mit dem Frühling verbinden.

B

L

U

M

E

N

Lösungsbeispiele:

- Blüten, Blütenstaub, blauer Himmel, Beginn, Butterblumen, bunt
- Lilien, Libellen, Liebesgefühle, Lebensfreude, lachen
- Ungeziefer, Unwetter
- Maikäfer, Marienkäfer, Maibaum, Maiglöckchen
- Erde, entdecken, Eis, Energie, Entspannung
- Neues Leben, Neubeginn, Neugierde, Nest, Narzissen

Kognitive Aktivierung

Redewendungen

Die Redewendungen unten sind durcheinander geraten.

Bitte verbinden Sie die passenden Satzteile miteinander.

1. Ach du dickes	Schneide
2. Aufpassen wie	eine Kirchenmaus
3. Arm wie	ein Luchs
4. auf dem falschen	Himmel
5. Aus heiterem	Ei
6. Auf Messers	Dampfer

Lösung:

1. Ach, du dickes Ei
2. Aufpassen wie ein Luchs
3. Arm wie eine Kirchenmaus
4. Auf dem falschen Dampfer
5. Aus heiterem Himmel
6. Auf Messers Schneide

Alltagspraktische Aktivierung

Mengenschätzung

Hierfür werden mehrere große durchsichtige Behälter (Einmachgläser) benötigt. Die verschiedenen Gegenstände werden eingefüllt, wobei jeweils aufgeschrieben werden sollte, wie viele der Gegenstände sich im jeweiligen Glas befinden (sie müssen nicht komplett vollgefüllt werden). Mögliche Gegenstände sind: Nüsse, Büroklammern, Streichhölzer, kleine Tomaten, Kirschen, Korken. Dabei können die Gegenstände auch thematisch sortiert werden: Lebensmittel, Haushalt, Büro, etc.

Hat die Teilnehmerin/ der Teilnehmer eine Schätzung zur Anzahl der Gegenstände abgegeben, zählt die Therapeutin/ der Therapeut oder die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer die wahre Anzahl der Gegenstände. Das Zählen kann auch zu zweit erfolgen.

Apfelteller

Vorbereitung: Verschiedene Apfelsorten sowie eine Zitrone besorgen und dabei die Sortennamen der Äpfel merken/aufschreiben.

Vorgehen und Zubereitung: Mit der Teilnehmerin bzw. dem Teilnehmer die verschiedenen Sorten durchgehen, erfragen, ob sie/ er den Apfel erkennt oder die Sorte kennt. Dann darf die Teilnehmerin/ der Teilnehmer die Äpfel selber waschen, aufschneiden, auf einem Teller anrichten und mit Zitrone beträufeln.

Abschließend gemeinsam naschen!

Sie haben Anregungen / Vorschläge für die nächsten Übungen?

Kontaktieren Sie uns unter info@clarcert.de.

Wir freuen uns auf Ihre Ideen!