



hoffmanns
garten

Beschäftigungsangebote für zu Hause in Zeiten von Corona

Sarah Hoffmann
Geschäftsführerin hoffmannsgarten

Berlin im April 2020

Übersicht hoffmannsgarten@home

- Wer sind wir?
- Warum Beschäftigungsangebote für zu Hause?
- Bewegung & Sport: 1000 Schritte sollst du tun...
- Bewegung & Sport: QiGong
- Bewegung & Sport: leichte Ballspiele
- Bewegung & Sport: leichte Ballspiele II
- Gedächtnistraining & kognitive Spiele I
- Gedächtnistraining & kognitive Spiele II
- Gedächtnistraining & kognitive Spiele III
- Gesellschaftsspiele
- Musik, Musik & noch mehr Musik
- Musik, Musik & noch mehr Musik II
- Tipps für die Ruhepause
- Kontakt

Wer sind wir?

Der **hoffmannsgarten** ist eine Tagespflege im Herzen von Berlin, der sich auf die Betreuung von **Menschen mit Demenz** und **pflegebedürftige Senioren** spezialisiert hat.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht **jeden Tag** für unsere Gäste **besonders** zu machen.

Wir zeichnen uns durch einen **attraktiven** und besonders **vielfältigen Wochen-Aktivitätenplan** und die enge Zusammenarbeit mit Ergo-, Physio- und Musiktherapeuten aus.

Unser Motto: “Bewegung für Körper und Geist zu jederzeit!”

Sie wollen mehr erfahren? Besuchen Sie uns virtuell auf **www.hoffmannsgarten.de**

Warum Beschäftigungsangebote für zu Hause?

Struktur und Routinen sind auch im neuen **Corona-Alltag** wichtig und dringend zu empfehlen. Aber gerade in diesem neuen Alltag fehlt die **Abwechslung** und irgendwann vielleicht auch die **Kreativität** sich immer wieder Neues einfallen zu lassen, um sein/e Liebste/n zu beschäftigen und den Corona-Alltag abwechslungsreich zu gestalten.

Hier wollen wir Sie unterstützen und Ihnen mit den folgenden **Beschäftigungsangeboten**, die ein oder andere **neue Anregung/ Idee** mitgeben, die Ihren Alltag vielleicht etwas **abwechslungsreicher** macht.

Bei den vorgestellten Angeboten gibt es kein richtig und kein falsch. Sie machen es so, wie es sich für Sie gut anfühlt. Verändern Sie, passen Sie an, lassen Sie weg, nehmen Sie dazu - alles ist erlaubt, **Hauptsache Sie haben Spaß!**

Bewegung & Sport: 1000 Schritte sollst du tun...

Wir empfehlen einen **täglichen Spaziergang!**

- Ja, trauen Sie sich raus! Eingehakt oder Hand in Hand können Sie Ihre/n Liebste/n führen, den **Sicherheitsabstand** an der Ampel einhalten und Ihr **Kiez neu erkunden**.
- Laufen Sie auch mal bei Freunden/ Familienangehörigen vorbei und **winken** sich gegenseitig zu.
- Wann haben Sie zuletzt ein **Picknick** gemacht? Wenn Sie die Möglichkeit haben, fahren Sie mal ins Umland, nehmen Sie sich einen kleinen Picknickkorb (oder auch nur eine Thermoskanne) und eine Sitzunterlage mit und genießen Sie einfach die Natur bei einem Kaffee / Tee.

Bewegung & Sport: QiGong

QiGong sind **Atem-** und **Bewegungsübungen** aus China. Die Übungen werden sehr langsam im Sitzen oder auch im Stehen ausgeführt. Das Ziel ist es verbrauchtes Qi (= Energie) wieder an die Erde abzugeben und neue **Energie** aufzunehmen. Wir haben sehr positive Erfahrungen mit diesem sanften Training gemacht, es schult die **Konzentration** und unterstützt die **Körperwahrnehmung**. Auf youtube finden Sie verschiedene Angebote, hier mal zwei verschiedene Links zum Ausprobieren und Kennenlernen:

- <https://www.youtube.com/watch?v=DzCrNUViMtM> - machen Sie die Übungen gerne im Sitzen
- <https://www.youtube.com/watch?v=Z5CdkBmbkas>

TIPP: setzen Sie sich nebeneinander, nicht gegenüber, da das Spiegeln häufig nicht mehr gut umgesetzt werden kann.

Bewegung & Sport: leichte Ballspiele I

Für Personen, die in ihrer Bewegungs- und / oder Koordinationsfähigkeit etwas stärker eingeschränkt sind und bestimmte Abfolgen (wie z.B. beim QiGong) nicht mehr umsetzen können, empfehlen wir einfache Ballspiele:

- Eimer-Wurf-Spiel: halten Sie den Eimer verschieden hoch und/oder stellen Sie ihn in unterschiedlicher Entfernung auf und Ihr Gegenüber muss in den Eimer treffen. Tauschen Sie auch mal die Rollen und werden selbst zum Werfer.
- PET-Flaschen-Kegeln: entweder draußen im Garten oder einfach im Wohnzimmer werden sechs PET Flaschen aufgestellt und mit einem Softball umgeworfen. Jeder hat drei Versuche, am Ende werden die Punkte gezählt.

Bewegung & Sport: leichte Ballspiele II

- Luftballon-Tennis: mit Badminton- oder Tennisschlägern (oder auch einer Fliegenklatsche) und einem aufgeblasen Luftballon können Sie auch in der Wohnung diesem beliebten Ballspiel nachgehen.
- Ring-Wurf-Spiel: altbekanntes Spiel und vielleicht auch noch bei Ihnen im Keller oder in der Abstellkammer zu finden.
- Luftballon-Übungen: Ballon hochwerfen und mit beiden Händen in unterschiedlichen Höhen auffangen - auf Augenhöhe, Brusthöhe, Bauchhöhe oder Kniehöhe.
- Balance-Übungen: setzen Sie sich aufrecht hin, legen Sie den Ballon auf ein Körperteil (z.B. Knie oder Handrücken), wenn er sicher liegt, nehmen Sie die Hände weg und balancieren Sie - wer schafft länger?

Gedächtnistraining & kognitive Spiele I

- Für kognitive Spiele und Beschäftigungsangebote empfehlen wir gerne folgende Seite: <https://www.mental-aktiv.de/>
Hier kann man sich kostenlos registrieren und Angebote wie Zahlen- und Buchstaben-Such-Übungen kostenlos runterladen.
- Auf Senioren-Ratgeber.de finden Sie auch verschiedene teilweise etwas schwierigere online-Spiele wie z.B. Wortschlangen bilden:
<https://www.senioren-ratgeber.de/Gehirnjogging/Wortschlangen-Finden-Sie-den-Weg-durch-den-Buchstabensalat-148405.html>
- Alternativ könnten Sie auch mal schauen, ob Sie oder Ihre Enkelkinder noch "Wimmelbücher" oder Übungshefte mit Wortsalat-Spielen aus der 1. und 2. Klasse haben - solche Übungen eignen sich sehr gut als kognitives Training.

Gedächtnistraining & kognitive Spiele II

- "Stadt, Land, etc." einfach, aber immer beliebt! Suchen Sie zu entsprechenden Buchstaben Städte, Länder, Vornamen, Lebensmittel, Berufe, Farben, Gegenstände aus der Wohnung, Blumen, Musikinstrumente etc.
- "ABC-Spiel" z.B. das "Frühlings-ABC", zu jedem Buchstaben aus dem Alphabet muss ein passender Frühlingsbegriff genannt werden (A- wie April, Aprilscherz, Anemonen etc, B- Blüten, blauer Himmel, C- wie Clematis, Cabrio fahren usw.)

Das ABC-Spiel lässt sich auf fast jeden Bereich ausweiten, z.B. das "Lebensmittel-ABC" oder "Badezimmer-ABC": Nennen Sie zu jedem Buchstaben einen passenden Begriff, der sich in Ihrem Bad befindet; A- Anstecknadel, B- Bürste, C- Creme usw.

Gedächtnistraining & kognitive Spiele III

- “Reimemaschine”
 - 1) einsilbige Reime: was reimt sich auf “Klee”, “Worte”, “Locke” etc.
 - 2) zweisilbige Reime: was reimt sich auf “Panne”, Tonne”, Schnabel” etc.
- Heute schon gequitzt? Im Internet finden sich jede Menge Quizze und Rätsel zu den verschiedensten Themen, einfach mal googlen.

Quizze, Rätsel sind so wunderbar, weil niemand alles weiß und man dann gemeinsam in der Position des Unwissenden ist. Sie sind in diesem Moment gleichberechtigt, gemeinsam raten Sie, lernen Sie und manchmal werden Sie auch über die Kuriositäten lachen - das verbindet und entspannt!

Gesellschaftsspiele

Gesellschaftsspiele wie “Mensch ärgere dich nicht”, “Memory”, “Bingo”, “**dobble**”, “Kniffel”, “Uno”, **Triominos**” oder auch “Bilderrätsel” sind beliebte Spiele für Menschen mit Demenz.

Natürlich sind nicht alle Menschen “Spieler” und/ oder manche sind aufgrund ihrer Erkrankung nicht mehr in der Lage komplexere Spiele zu spielen. Ein sehr leichtes und kurzweiliges Spiel, das sehr gerne von fast allen gespielt wird, ist unser “Zahlenbingo”.

Ziel des Spiels ist es alle Zahlen der Zahlenpyramide auszustreichen. Eine **Spielvorlage** finden Sie im am Ende der Präsentation, Sie brauchen nur einen Stift und einen Würfel. Probieren Sie es einfach mal aus!

Musik, Musik & noch mehr Musik

In allen Zeiten hilft doch immer wieder die Musik, oder nicht?

Also singen und tanzen Sie zu Hause wann immer es geht! Und v.a. denn wenn die Laune mal besonders schlecht sein sollte.

- Führen Sie einen Tanzkurs ein - z.B. jeden Dienstag 18 Uhr ist Ihre ganz persönliche Tanzstunde. Machen Sie Musik an und tanzen Sie! Sie sind nicht mehr so beweglich? Hören Sie Ihre Lieblingsmusik und erinnern Sie sich an früher - schauen Sie Bilder oder Videos an.
- “Impro-Klänge” - eine beliebte Übung, um ins Gespräch zu kommen, sich zu erinnern oder einfach mal auszuspannen. Legen Sie ein Lieblingslied auf, schließen Sie beide die Augen und erzählen Sie nach dem Lied was Sie vor dem Inneren Auge gesehen haben und wie Sie sich gefühlt haben...

Musik, Musik & noch mehr Musik

- “Karneval der Tiere”- Spielen Sie die einzelnen Sequenzen ab - den Elefantenmarsch, die streitenden Hühner oder die wunderbaren Schwäne - und lauschen Sie! An welches Tier denken Sie bei den Klängen? Was machen die Tiere hier wohl gerade - sind sie aufgeregt, wie bewegen sie sich, schnell oder langsam? Welche Musikinstrumente hören Sie raus?
- Sie mögen lieber Volkslieder? Dann schauen Sie mal hier rein:
https://www.liederprojekt.org/lied29230-Im_schoensten_Wiesengrunde.html
Hier kann man Noten, Texte und wunderbare Aufnahmen finden.
- Doch lieber Schlager? Dann klicken Sie mal hier:
<https://www.goldjahre.de/musik-und-lieder/373-schlager-der-50er-und-60er-jahre.html>

Tipps für die Ruhepause

Bei all dem Programm, dass Sie als Angehörige/r gerade 24 Stunden, 7 Tage pro Woche leisten, ist es wichtig, dass auch Sie sich **Ruhepausen** gönnen! Nur so, können Sie Energie und Kraft für die nächsten Betreuungsstunden zu sammeln.

- Planen Sie **immer** in Ihren Tagesablauf eine längere oder mehrere kleine Pausen ein, das ist die **“ich-Zeit”**, diese ist für Sie als Angehörige/r, aber auch für Ihre/n Liebste/n, die/ der manchmal nicht realisieren kann, dass eine Pause gebraucht wird, wichtig und bringt **Energie** für die nächsten Stunden - und zwar für beide.
- **Kommunizieren** Sie Ihre Pause **klar** und deutlich in **kurzen einfachen Worten**.
- Machen Sie Ihrer/m Liebsten ein **Hörspiel, klassische Musik** oder eine **beruhigende Sendung** an und ziehen Sie sich etwas zurück.
- Stellen Sie, wenn nötig, einen **Wecker**, um die Ruhezeit und das Ende der Pause zu verdeutlichen.

Kontakt

Sie haben Fragen, Anregungen oder Kritik, dann freue ich mich über Ihre Kontaktaufnahme!

Rufen Sie mich an:

030 577 0159 057

Oder schreiben Sie mir:

sarah.hoffmann@hoffmannsgarten.de

hoffmannsgarten

Schmiljanstraße 21

12161 Berlin



Zahlenbingo

