

Inhalt

3

Vorwort	5
1 Seniorenspiele	6
1.1 Die Bedeutung des Spiels für den älteren Menschen	6
1.2 Was ist Kreativität?	8
1.3 Hinweise für das Spielen mit älteren Menschen	9
1.4 Mögliche Spiele für ältere Menschen	10
1.5 Beispielkatalog: Spiele für ältere Menschen	13
1.6 Kommunikationsspiele	17
1.7 Zeitreise durch das 20. Jahrhundert	21
1.8 Bewegungsspiele	23
1.9 Tanzspiele	28
2 Tänze im Sitzen	31
2.1 Begriff und allgemeine Hinweise	31
2.2 Beispiele aus der Praxis	32
3 Gymnastik	36
3.1 Begriff und allgemeine Hinweise	36
3.2 Beispiele aus der Praxis	36
3.3 Wassergymnastik	39
4 Seniorensport	41
4.1 Bewegungsaktivierung im Alter	41
4.2 Welche Sportarten lassen sich im Alter noch ausüben?	44
4.3 Entspannung durch Qi Gong	45

4	5	Musiktherapie in der Gerontopsychiatrie	50
	5.1	Bedeutung der Musiktherapie	50
	5.2	Beispiel aus der Praxis	50
	6	Kochgruppe im Altenpflegeheim	53
	7	Kunsttherapie im Altenpflegeheim	58
	8	Beschäftigungstherapie im Altenpflegeheim	62
	9	Gruppenarbeit mit Depressiven	67
	9.1	Begriffserklärung und Ursachen	67
	9.2	Beispiele aus dem ambulanten und stationären Bereich	68
		Weiterführende Literatur und Arbeitsmaterialien	71
		Bildquellenverzeichnis	72
		Sachwortverzeichnis	72