

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

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