

Aus der Praxis – für die Praxis

## Aktivitätenlexikon | A

*Ab dieser Ausgabe von alzheimeraktuell werden wir Ihnen Ideen für Aktivitäten für Menschen mit Demenz in Form eines Lexikons vorstellen. Sie können sowohl im häuslichen Bereich wie auch in der Betreuungsgruppe angeboten werden.*

### A wie **Alle Neune**



(sg) Kegeln gehört zu den beliebtesten Sportarten und spielt in der Biografie vieler Senioren eine wichtige Rolle. Neben dem Sportkegeln ist das Hobbykegeln sehr beliebt und steht noch heute für Geselligkeit und Spaß, gab es doch in vielen Gasthäusern eine

Kegelbahn.

Meistens hatten die Kegelclubs einen festen Kegelabend oder -nachmittag. Viele Freundschaften sind entstanden, man organisierte gemeinsame Ausflüge und andere Unternehmungen. Auch heute treffen sich noch viele ehemalige Kegelschwestern und -brüder zum Kaffeeklatsch oder Stammtisch. Die Verbundenheit mit dem gemeinsamen Sport war bei einigen Vereinen durch ein Trikot sichtbar. Manch einer erinnert sich an die »Kegeljungen«, welche die schweren Holzkegel in der richtigen Ordnung und möglichst zügig wieder aufstellen mussten.

ALLE NEUNE bedeutet, dass man beim Kegeln mit einem Wurf alle neun Kegel umwirft. Sicher das größte Ziel und ein Erfolg für alle Kegelbegeisterte!

Ein Gespräch über Kegeln ist ein guter Einstieg für eine unterhaltsame Aktivität:



- Welche Erlebnisse und Erinnerungen gibt es zum Kegeln?
- der erste Kegelerfolg
- Clubmeisterschaften oder andere Wettkämpfe
- gemeinsame Feste und Ausflüge
- Was wurde beim Kegelabend gegessen und getrunken?
- Wer war Kegeljunge, wer war Mitglied im Club und wem bedeutet Kegeln gar nichts?

Das Kegelspiel kann im Sitzen und im Stehen stattfinden. Es gibt rollbare, mobile Kegelbahnen auf Stuhlhöhe, Tischkegelbahnen und die traditionellen Kegel aus Holz, Kunst- oder Schaumstoff.

Ganz einfach lässt sich ein Kegelspiel auch gemeinsam herstellen. Dazu benötigt man:

- neun Plastikflaschen (500 oder 750 ml), je nach gewolltem Gewicht mit Sand befüllt
- Selbstklebefolie, falls man die Flaschen farbig bekleben will
- eine »Kugel«: Ob Plastik- oder Schaumstoffball, tennisballklein oder fußballgroß, ausgewählt wird nach der Schwere der Kegel.

Die meisten Menschen kennen die Bewegung, mit der die Kugel über die Bahn gerollt wird. Die Spielregeln sind sehr frei und kreativ einzusetzen. Im Mittelpunkt stehen Spaß und Freude am Tun, das Erleben von Gemeinschaft und die Bewegung. Gekegelt wird am besten in einer Runde mit fünf bis max. zehn Personen. Ein Anfeuerungsruf ist »Gut Holz!«

Übrigens: Kegeln lässt sich auch mit modernen Medien. Positive Erfahrungen für Menschen mit Demenz gibt es mit der Spielkonsole *Wii*, die unter »Wii Sports« ein Kegel- und Bowlingspiel anbietet.

## Sprichwörter

**A** ist der erste Buchstabe des klassischen und modernen lateinischen Alphabets. Das spiegelt sich auch in bekannten Zitaten wieder, die sicher den meisten Menschen mit Demenz vertraut sind:

- *Wer A sagt, muss auch B sagen.*
- *Ich bin das A und O.*

Die folgenden **Stichworte** mit **A** können Ihnen als Anregung für Aktivitäten dienen:

Angebot	Beschäftigungsideen
<b>Abend</b>	Abend- und Schlafrituale, Abendlieder, Bilder mit Abendstimmungen ...
<b>Abenteuer</b>	Erlebnisse von Reisen und Urlauben, Bergbesteigung, Safari, Segeln, Christoph Kolumbus, Bernhard Grzimek ...
<b>Advent</b>	Adventskranz, vorweihnachtliches Basteln und Backen, Adventslieder ...
<b>Alltag</b>	Berufsalltag, Alltag in der Familie, Was bedeutet der »graue Alltag«?, Alltagsaktivitäten ...
<b>Alpen</b>	Wandern, Wanderlieder, Wanderkleidung, Luis Trenker, Seilbahn, Hütte, Bayern, Zugspitze, Südtirol, Österreich, Schweiz, Frankreich ...
<b>Arbeit</b>	Wortsammlung, verschiedene Bedeutungen, Berufe, Berufskleidung; Utensilien, die man mit Berufen verbindet ...
<b>Apfel</b>	Sorten, insbesondere von früher; Apfelernte, Mosten, Apfelsaft, Rezepte mit Äpfeln ...
<b>April</b>	Aprilwetter, Aprilscherze ...
<b>Augen</b>	Wortsammlung Auge/Blick, Spiel: <i>Ich sehe was, was Du nicht siehst</i> , Brille, Kontaktlinsen, Fernglas ...
<b>Auto</b>	Automarken, mein erstes Auto, Führerschein, Autopflege und Reparaturen, erste Ausfahrt, Blechschaden ...

