

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





Broschüre *Betreuungsverfügung*

Diese Broschüre richtet sich an Menschen in einer frühen Demenzphase, die noch selbst über ihre rechtliche Vertretung und persönlichen Wünsche zur späteren Versorgung und Lebensgestaltung bestimmen und entscheiden möchten. Sie ist in einer gut verständlichen und einfachen, sogenannten leichten Sprache geschrieben.

Broschürenreihe

Die Reihe **ICH LEBE MIT EINER DEMENZ** wendet sich direkt an Menschen mit beginnender Demenz.

- *Diagnose Demenz! Was nun?*
- *Aktiv und dabei bleiben*
- *Den Alltag erleichtern*
- *Vorausschauen und planen*
- *Autofahren und Demenz*
- *Schwerbehinderung und Schwerbehindertenausweis*



Informationen zu unseren Angeboten unter

- www.alzheimer-bw.de
 - **Infoservice**
 - *Infomaterial bestellen*



Aktuelle Nachrichten der
Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.

alzheimeraktuell

Heft 81 | Ausgabe 01/2018 | März

Herausgeber

Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.

Friedrichstraße 10 | 70174 Stuttgart (Mitte)

Telefon 07 11 / 24 84 96-60 | Fax 07 11 / 24 84 96-66

info@alzheimer-bw.de | www.alzheimer-bw.de

V. i. S. d. P. Sylvia Kern, Geschäftsführerin

Redaktion

Sylvia Kern (*sk*), Oliver König (*ok*)

Redaktionelle Beiträge

Sabine Fels (*sf*) | Susanne Gittus (*sg*) | Sabine

Hipp (*sh*) | Cathleen Schuster (*cs*) | Lydia Weber (*lw*)

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwangsläufig die Meinung der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg wieder.

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe und eingesandte Artikel zu kürzen.

Gestaltung

Visuelle Gestaltung, Brigitte Ruoff, Stuttgart

Bildnachweis

Titel/alle Motive + 5 rechts : Bär Tiger Wolf GmbH, Tübingen ||

Adobe Stock: 12 links Tierney | 16 cienpiesnf

17 rechts Robert Neumann | 19 links kmiragaya

19 Mitte JPC-PROD | 19 rechts Rido | 21 Szasz-Fabian Jozsef

23 links Scott Griessel | 34 rechts Patrick Pazzano

24 babimu | 27 andreiuc88 | Rückseite rechts Ingo Bartussek ||

Wikimedia Commons:

12 rechts/13 Zellreder | 14 rechts Sebastian Koppehel ||

Alle weiteren Fotos © bei den Autoren oder der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.



Wir danken der

AOK Baden-Württemberg herzlich

für die Unterstützung bei

der Herstellung dieser Ausgabe!