

Übersicht über auszuleihende Bewegungsgeschichten-Bücher der Freiwilligenagentur Cottbus

Wir freuen uns, Ihnen unsere Bewegungsgeschichten-Bücher ausleihen zu können und somit die Bewegungs- und Begegnungsangebote für Senior*innen noch abwechslungsreicher gestalten zu können.

Inhalt

Bewegungsgeschichten für Senioren	2
Bewegungsgeschichten und Bewegungsgedichte für ältere Menschen.....	3
Geschichten zum Bewegen	4
Reisegeschichten für Senioren	5
Sitztanz-Geschichten	6

Los geht's – bei Interesse melden Sie sich bei uns und leihen sich die Bücher aus. Wir wünschen Ihnen und Ihren Teilnehmer*innen anregende und fröhliche Momente beim Ausprobieren und freuen uns auf Ihr Feedback.

Kontakt

Freiwilligenagentur Cottbus

Zielona-Gora-Str. 16, 03048 Cottbus

Telefon: 0355 – 4888 663 Mobil: 0152 – 015 192 95

E-Mail: info@freiwilligenagentur-cottbus.de

Homepage: www.freiwilligenagentur-cottbus.de

Bewegungsgeschichten für Senioren

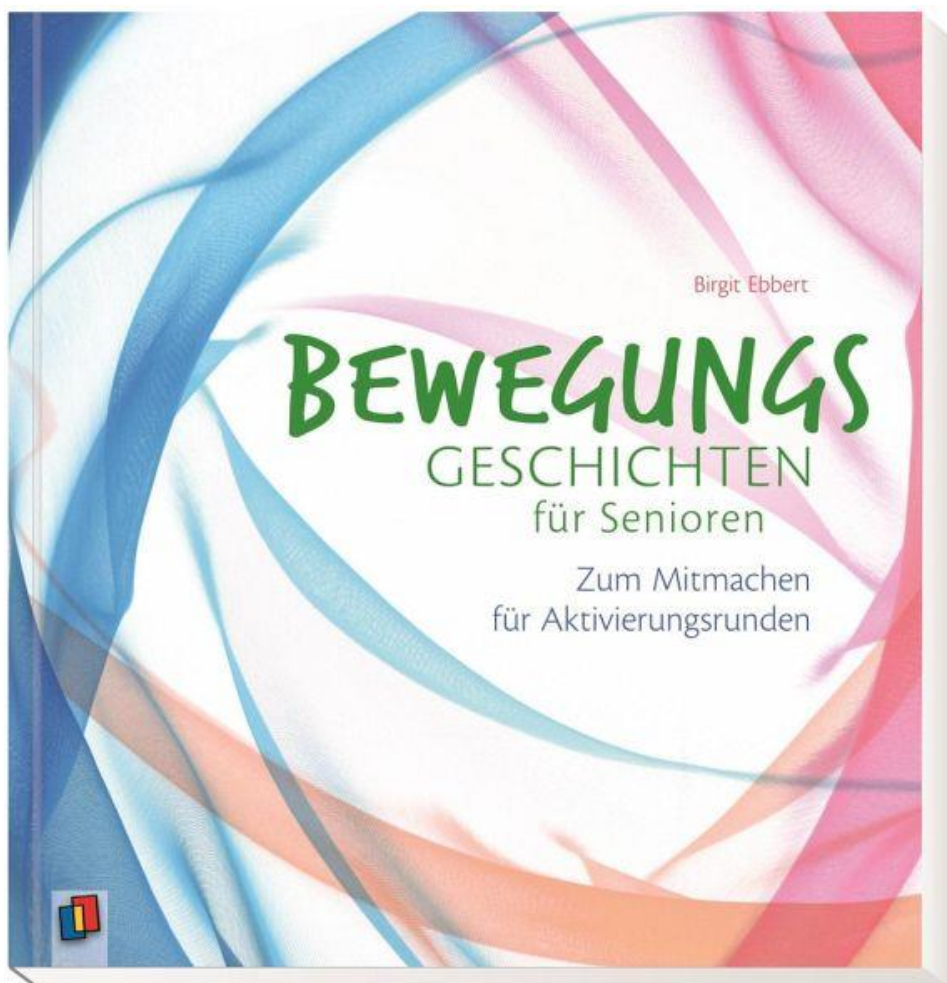
Von Birgit Ebbert

Vorlesebuch zur Aktivierung von Senioren mit und ohne Demenz, für Fachkräfte und Ehrenamtliche in der Altenpflege, Demenzbetreuung und Seniorenarbeit sowie für pflegende Angehörige zu Hause.

Auch und gerade wenn alles nicht mehr so will wie früher, ist Bewegung wichtig - damit Körper und Geist beweglich bleiben. Die 3-Minuten-Vorlesegeschichten laden zum Mitmachen und Bewegen ein. Senioren mit und ohne Demenz können sich über einfache, aber effektive Bewegungen im Sitzen körperlich betätigen: Jeder wird im Rahmen seiner Möglichkeiten für den Erhalt seiner Beweglichkeit aktiv.

Auch Konzentration, Merkfähigkeit und Koordinationsfähigkeit werden gefördert. Vor allem aber machen die Bewegungsgeschichten Spaß! Mal wird erst vorgelesen und die Bewegung findet im Anschluss statt. Mal geben Reime oder Signalwörter das Kommando für bestimmte Bewegungen. Und mal wird die Erzählung durchgängig von Bewegung begleitet. Wann immer möglich, finden Sie außerdem passende Aktivierungsideen für weitere Bewegungen zu den Geschichten.

Für die 10-Minuten-Aktivierung, als bewegtes Element in Aktivierungsrunden, im Rahmen der Sitzgymnastik oder zum Gedächtnistraining: Die kurzen Geschichten zum Vorlesen sind flexibel einsetzbar - in der Pflegeeinrichtung und auch zu Hause.



Bewegungsgeschichten und Bewegungsgedichte für ältere Menschen

Natali Mallek, Annika Schneider

Gerade wenn vieles vielleicht nicht mehr so geht wie in jungen Jahren, ist Bewegung für Körper und Geist wichtig.

Diese kurzen und humorvollen Geschichten motivieren Menschen mit und ohne Demenz sich zu bewegen. Spielerisch und ohne eintönige Übungen gelingt es so, die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern und zugleich Konzentration und Merkfähigkeit zu fördern. Was nach langweiliger Gymnastikstunde klingt, macht durch das Einbinden der Bewegungen in Geschichten vor allem eins - sehr viel Spaß!

In diesem Praxisbuch finden Sie 40 humorvolle und warmherzige Bewegungsgeschichten und -gedichte die alle im Sitzen durchgeführt werden können.

Die Geschichten wurden in unterschiedliche Schwierigkeitsstufen konzipiert. Sie lassen sich immer auch an die Bedürfnisse Ihrer Teilnehmer anpassen.



*Kurze Geschichten zum
Mitmachen und Bewegen*



Geschichten zum Bewegen

Von Natali Mallek, Annika Schneider

Bewegungsgeschichten machen Spaß, halten fit und fördern die Aufmerksamkeit und die Reaktionsfähigkeit. In jeder Bewegungsgeschichte sind Signalwörter angegeben, zu der eine passende Bewegung - mit den Armen oder auch mit bunten Tüchern - vorgemacht und von den Teilnehmern nachgemacht werden kann.

Alle Bewegungen können entweder im Stehen oder auch im Sitzen ausgeführt werden. Die Bewegungsgeschichten können natürlich immer an die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst werden.

Die SingLiesel "Mal-alt-werden-Edition" ist eine Sammlung der schönsten Geschichten und Beschäftigungsideen der beiden Mal-alt-werden.de Autorinnen Natali Mallek und Annika Schneider. Ebenfalls in dieser Reihe erschienen sind die "Mitsprechgedichte", "Geschichten zum Vorlesen und Mitsingen", "Reimrätsel" und "Kurzaktivierungen".



Reisegeschichten für Senioren

Von Birgit Ebbert

Vorlesebuch mit Reisegeschichten für Senioren, für Fachkräfte und Ehrenamtliche in Altenpflege, Demenzbetreuung und Seniorenarbeit sowie für pflegende Angehörige zu Hause.

Noch einmal verreisen - für viele Senioren scheint das beschwerlich oder schlichtweg unmöglich. Mit diesen Vorlesegeschichten machen sich Senioren mit und ohne Demenz auf wunderschöne Reisen durch Deutschland und Europa - und können trotzdem an Ort und Stelle bleiben. Gemeinsam unternehmen Sie in den Geschichten eine Donaukreuzfahrt, reisen zum Eiffelturm nach Paris, zur Tulpenblüte nach Amsterdam oder zur kaiserlichen Kutschfahrt ins österreichische Wien. Auch wer diese Orte nie selbst besucht hat, findet sich in den Erzählungen und typischen Reiseerlebnissen wieder.

Da Reisen immer auch mit Bewegung und Aktivität einhergeht, gibt es außerdem passende Bewegungsideen zum Mitmachen bei allen Vorlesegeschichten. Dabei trainieren die Senioren Koordination, Beweglichkeit und auch ihre Konzentrationsfähigkeit ganz einfach im Sitzen. Impulsfragen zu jeder Geschichte liefern zudem schöne Gesprächsanlässe und wecken Erinnerungen an eigene Reisen. Ob "Einzigartige Reiseerlebnisse", "Traumhafte Reiseziele", "Berühmte Sehenswürdigkeiten", "Hauptstädte in Europa" oder "Regionen in Deutschland": Die schönen Bewegungsgeschichten zum Vorlesen ermöglichen erlebnisreiche Reisen, für die niemand packen muss und an denen absolut jeder teilnehmen kann!



Sitzanz-Geschichten

Von Annika Schneider, Natali Mallek

Mit Musik geht vieles leichter - durch Musik, Rhythmus und Bewegung aktivieren Gymnastikübungen sind oft unbeliebt. Anders das Tanzen im Sitzen. Es hat den gleichen Effekt und macht doch viel mehr Spaß.

Sitztänze können auch von Senioren mit eingeschränkten körperlichen und kognitiven Fähigkeiten durchgeführt werden. Sie stärken Muskeln und Gelenke und trainieren zugleich das Gedächtnis.

Sitztänze aktivieren und beleben so Körper, Geist und Seele. Die "Sitzanz-Geschichten" lassen auch Bewegungsmuffel munter werden!

Zu den Liedern sind die Noten beigefügt.

