

SPIEL MAL WIEDER

ERKLÄRUNG

Das Gehirn lässt sich auch im Alter noch trainieren, aber wie? Manche denken, es müssen schwere Gedächtnisübungen sein und alles sehr komplex und konzentriert. Es muss vor allem Spaß machen.

Es heißt: einfach nur nicht stillstehen, neugierig bleiben, Neues probieren. Daher haben wir uns hier bewusst für eine große Spieleinheit entschieden.

Beim ganzheitlichen Gehirntraining geht es nicht nur um Konzentration, Erinnerung, Wissen oder körperliche Aktivität. Es geht um Spaß, um Gemeinschaft und die Freude, sich mit anderen austauschen zu können. Es geht aber auch um das Entwickeln von Strategien.

Die Übungen des Ganzheitlichen Gehirntrainings aktivieren und trainieren möglichst viele Gehirnfunktionen und sollten durch verschiedene Bewegungsübungen ergänzt werden. Bei gleichzeitiger körperlicher und geistiger Aktivität ist die geistige Leistungsfähigkeit viel höher als bei körperlicher Ruhe. Bewegung verlangsamt den Alterungsprozess des Gehirns.

ÜBUNGEN:

Setzen Sie gezielt Spiele zur ganzheitlichen Aktivierung ein, holen Sie alle mit ins „Boot“: Familie, Freunde, Nachbarn, KollegInnen...

Auch in unserer täglichen Arbeit mit Menschen mit Demenz gilt: Regelmäßige soziale Kontakte und gemeinsame Aktivitäten, die Betroffene aktiv am Alltag teilhaben lassen, wirken sich positiv auf die Demenzsymptome aus und können aber auch Alzheimer vorbeugen.

VARIANTE:

Bitten Sie ihre Mitspieler neue Spiele mitzubringen und lassen Sie sich auf neue Herausforderungen ein.

- Machen Sie auf einem Flipchart Spiele, SpielerInnen, Teams und GewinnerInnen sichtbar.
- Fotografieren und gestalten Sie ein Erinnerungsplakat oder ein Fotobuch... seien Sie kreativ

SPIELE

Uno
Mensch ärgere....
Halma
Stadt, Land...
Domino
Rätselturm
Bingo
Dobble.....
Übungen von MAS
ausdrucken...



SPIELER:IN

Einzel: Helga M.
Otto V.

Team A: Herbert M.
Maria S.

Team B: Oliver H.
Markus F.



IST ALLES

DABEI SEIN



SCHATZSUCHE

A	■									■
B		■	■	■						
C						■		■	■	
D			■	■		■				
E										
F				■				■	■	
G	■					■				
H						■				
I							■			
J			■							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

A	■									■
B	■				■	■				■
C										
D		■					■	■	■	
E		■		■						
F										
G		■								
H							■			
I										■
J	■	■			■					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ERKLÄRUNG

Paarübung
Schatzsuche

Beide Spieler erhalten ein eigenes Arbeitsblatt.

1. Teilnehmende entscheiden, welche Farbe wem „gehört“.
2. Sie tragen nun Ihre eigenen Koordinaten mit einem X ein (dieses X bezeichnet die Lage eines Schatzes).
3. Verstecken Sie nun 7 Schätze (diese Zahl können Sie natürlich selbst beliebig ändern).
3. Nun haben beide die Lage Ihrer „versteckten“ Schätze gekennzeichnet, ohne dass das Gegenüber Kenntnis über deren Position hat.
4. Es gilt nun die Schatzpositionen des Gegenübers zu finden.
5. Sie legen fest oder wählen, wer beginnen darf.
6. Sie fragen: Befindet sich der Schatz auf und nennen die Koordinaten. Bspl. A1. Finden Sie einen Schatz dürfen Sie weiter machen. Wenn nicht, kommt das Gegenüber dran und versucht ebenso die Schatzstellen zu finden.
7. Gewonnen hat, wer alle Schätze auf der Schatzkarte seines Gegenübers gefunden hat.

STADT, LAND, FLUSS-PLUS

ERKLÄRUNG:

Jede/r Spieler/in zeichnet auf dem Blatt Papier mehrere Spalten ein, die er/sie selbst zuvor definiert.
Bspl.: Stadt, Land, Fluss, Tier, Pflanze, Name bzw. Beruf. Dann buchstabiert ein Spieler in Gedanken das Alphabet, bis ein anderer Spieler „Stopp“ sagt.

Das ist nun der erste Buchstabe mit dem je ein Wort aus den unterschiedlichen Kategorien gefunden werden muss. Wer ist schneller? Ist der erste fertig, dann ist diese Spielrunde zu Ende. Es gibt 20 Punkte für Wörter, die nur 1 Spieler hat. 10 Punkte gibt es, wenn in der gleichen Kategorie keiner das gleiche Wort hat. 5 Punkte gibt es, wenn in der Kategorie 2 oder mehr Spieler das gleiche Wort haben.

VARIANTE:

In unserer Variante bei Stadt Land Fluss-Plus ist der Anfangsbuchstabe egal. Für uns ist nur die Buchstabenanzahl wichtig. Ansonsten gelten die gleichen Spielregeln wie beim „normalen“ Spiel.

Sie können die Buchstabenanzahl selbst bestimmen und auch die gesuchten Kategorien. Vorsicht: Schwierigkeitsgrad - sehr hoch!

Buchstabenanzahl	4 Buchstaben	5 Buchstaben	6 Buchstaben	7 Buchstaben	8 Buchstaben	Punkte
Stadt						
Land						
Berg						
Tier						
Gewässer						