



Sehen & Hören

Machen Sie sich einen Eindruck von den Filmen und schauen Sie auf meine Webseite.

Friederike Bähr

Die Autorin: Gerontologin (FH), Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Gerontopsychiatrische Fachkraft, Examierte Krankenschwester, Weiterbildung zur Fachassistentin für Integratives Hirnleistungstraining für Gesunde (IHT®) und Hirnfunktionstraining für Kranke, IVA-Teamerin®, MAKS®-m-Therapeutin



Gerontoaktiv Friederike Bähr

Am Pfad 19 c • 97204 Höchberg • Mobil: 0174-5468625 • E-Mail: info@gerontoaktiv.de • www.gerontoaktiv.de

Seminar- und Fortbildungsangebot

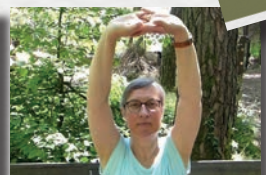
- Auf Wunsch können Fortbildungen mit der Autorin gebucht werden.
<https://gerontoaktiv.de/seminare-und-schulungen/>

Das Filmpaket kaufen

- Folgen Sie den Anweisungen auf meiner Internetseite
- Sie erhalten einen Download-Link per E-Mail (Ausnahme: USB-Stick per Post)



Aus der Serie:
Besuch vom Wald



Wer rastet, der rostet - Bewegung im Sitzen

Aktivierender Film in 4 Teilen für Senior*innen mit und ohne Gedächtnisbeeinträchtigung und Pflegebedürftigkeit

Für die körperliche, seelische und geistige Aktivierung

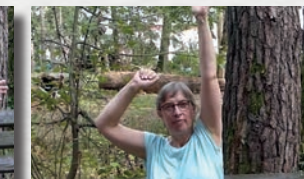
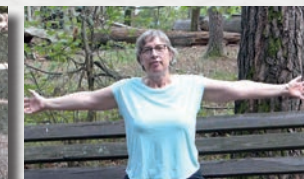
- Diese aktivierenden Kurzfilme gehören zu der Serie „Besuch vom Wald“ für Menschen, die nicht mehr in den Wald gehen können, sich aber so den Wald ins Haus und auch bis ans Bett holen können.
- Filmteile 1 bis 4 zeigen leichte Übungen, die mit einer Begleitperson oder selbstständig durchführbar sind.
- Die Übungen werden zusätzlich gesprochen und sind damit leichter verständlich.
- Körperliche Aktivitäten wirken sich nachweislich positiv auf das seelische, körperliche und geistige Wohlbefinden aus.
- Die Übungen animieren zum Mit- und Nachmachen.
- Die begrenzte Laufzeit der Filme überfordert nicht.
- Die Filme eignen sich vor allem für Menschen mit Pflegebedürftigkeit im vierten Lebensalter mit und ohne Gedächtnisbeeinträchtigungen.
- Sie sind auch gut anwendbar bei Senioren mit starken Seh- oder Hörbeeinträchtigungen und Gehörlosigkeit

Ziele

- Erhalt und Förderung von motorischen Fähigkeiten
- Aktivierung durch Mobilisierung, Kräftigung und Koordination
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Fördern von Wohlbefinden und Lebensfreude
- Reduktion und Prävention von herausfordernden Verhaltensweisen

Sich bewegen

Grobmotorik Teile 1-4



Wer rastet, der rostet - Beweglichkeit von Kopf bis Fuß

Film 8 von 8: Länge: 28:51 Minuten (ges.); Teil 1 (Kopf, Schulter, Arme, Hände): 10:22; Teil 2 (Rücken): 07:05; Teil 3 (Beine und Füße): 06:29; Teil 4 (Gesichtsmuskeln): 04:55 min.