

Thema Bewegung, Film 4: Mit Schwung in den Tag

Dauer: 09:42 Minuten

Sitztanzen mit Musik und Tüchern zum Mitmachen

Bitte lesen Sie die allgemeinen Informationen unten, bevor Sie den Film das erste Mal zeigen!

Im Sitzen / mit Musik / Hilfsmittel: Stuhl, 2 Tücher oder Servietten oder ähnliches

Der Sitztanzen ist für Menschen mit leicht- und mittelgradiger Demenz und für Menschen mit Pflegebedürftigkeit und seelischer und körperlicher Beeinträchtigung angedacht. Gut geeignet für Menschen, die im Rollstuhl sitzen. Moderate Bewegungen, leicht zum Nachmachen, Fördern der Koordination und Entspannung sind im Vordergrund. Jede Person macht mit, so gut sie kann. Auch kleine Bewegungen sind aktivierend und förderlich.

Allgemeine Informationen zur Nutzung der Filme

Die Übungen sollen Spaß machen, gut tun und keine Schmerzen bereiten. Sich gemeinsam zu bewegen kann motivierend sein.

Bei Menschen mit einer fortgeschrittenen Demenz sollten die Begleitenden nachsichtig und geduldig sein, wenn die Bewegungen etwas anders durchgeführt werden. Es ist nicht wichtig, dass die Übungen exakt durchgeführt werden. Dabei sein und mitmachen ist alles.

Es sollte nur im Rahmen des Leistungsvermögens geübt werden. Falls es zu anstrengend wird, weniger Wiederholungen machen oder auch kleinere Bewegungen durchführen.

Bei ernstzunehmenden Vorerkrankungen wie z.B. Herz-, Kreislauferkrankungen oder Gelenkproblemen ist im Vorfeld ein Arzt/ eine Ärztin zu konsultieren.

Die Bewegungsfilme aktivieren den Körper, den Geist und die Seele.

Übungen „spiegeln“

Falls die betreute Person die Übungen lieber mit Ihnen macht, als vor dem Bildschirm, können sie die Übungen auch „spiegeln“. Sie machen also die Übungen für Menschen mit Demenz vom Bildschirm nach und die zu pflegende Person kopiert wiederum Sie!

Musik: Friederike Bähr