



PRAKTISCHE HILFEN

für den Alltag

Miteinander aktiv

Alltagsgestaltung und Beschäftigungen
für Menschen mit Demenz



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

Inhalt

	Vorwort	5
1	Miteinander aktiv	
	<u>Gemeinsam einen neuen Rhythmus finden</u>	<u>7</u>
2	<u>Beschäftigungen für Menschen mit Demenz</u>	19
2.1	Das alltägliche Miteinander	
	Aktivitäten rund um den Haushalt	19
2.2	Auf Erinnerungsreise gehen	
	Biografische Anregungen	32
2.3	Frische Luft um die Nase wehen lassen	
	Draußen in der Natur	41
2.4	Ein Fest für jede Jahreszeit	
	Feiern – mit der Familie oder Freunden	49
2.5	Körper und Geist nehmen die Klänge auf	
	Mit Kultur fördern und anregen	54
2.6	Körper, Geist und Seele in Bewegung bringen	
	Sportliche Aktivitäten	61

2.7	Malen, Werken, Sammeln – gut für Kopf und Hände	
	Hobbys machen Freude	66
2.8	Lust auf ein Spielchen?	
	Raten, Würfeln, Suchen halten fit	74
2.9	Miteinander auf große Fahrt	
	Gemeinsam Neues entdecken	80
2.10	Inneren Frieden finden	
	Religion und Spiritualität	84
2.11	Auch mal nichts tun	88
	Zum Weiterlesen	
	Literaturhinweise	90
	Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.	
	Selbsthilfe Demenz	93