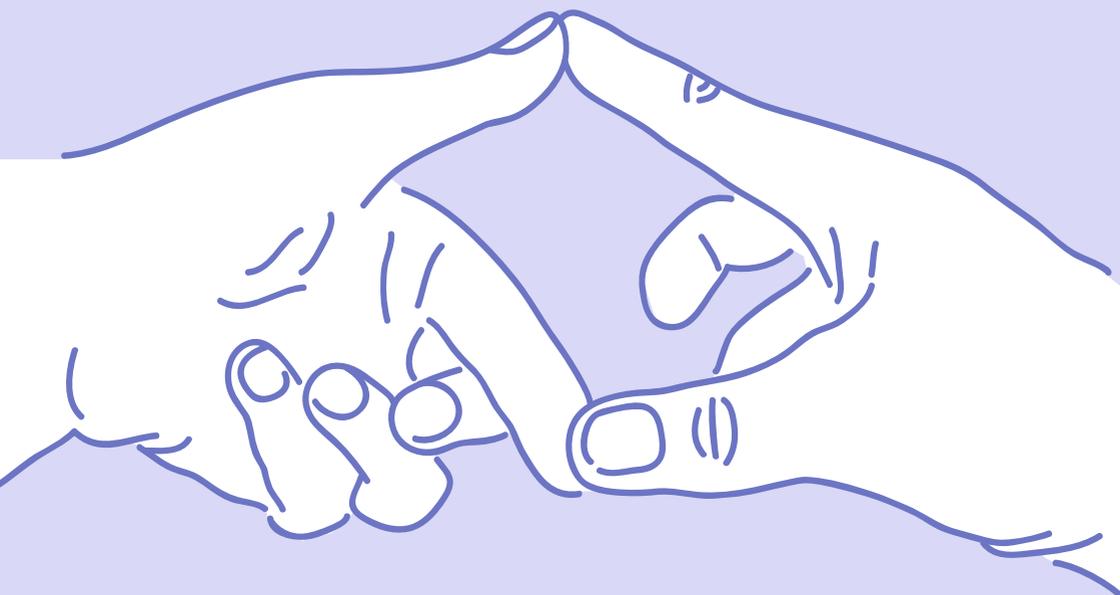


BIRGIT HENZE

AKTIVIEREN MIT HAND- GYMNASTIK

Fingerspiele
für Menschen
mit und ohne
Demenz

Band 1



schlütersche

Birgit Henze

AKTIVIEREN MIT HANDGYMNASTIK

Fingerspiele für Menschen
mit und ohne Demenz



Band 1

schlütersche

Die Autorin

Birgit Henze ist Krankenschwester und Ergotherapeutin. Sie arbeitet im Bereich »Soziale Betreuung« in einer Berliner Pflegeresidenz.

**Der Pflegebrief Newsletter – für die schnelle Information zwischendurch
Anmelden unter www.pflegen-online.de**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-361-1 (Print)

ISBN 978-3-8426-8743-1 (PDF)

ISBN 978-3-8426-8744-8 (EPUB)

© 2016 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden. Alle Angaben erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie der Autorin und des Verlages. Für Änderungen und Fehler, die trotz der sorgfältigen Überprüfung aller Angaben nicht völlig auszuschließen sind, kann keinerlei Verantwortung oder Haftung übernommen werden. Die im Folgenden verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen stehen immer gleichwertig für beide Geschlechter, auch wenn sie nur in einer Form benannt sind. Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, ohne dass dieses besonders gekennzeichnet wurde.

Umschlaggestaltung: Kerker + Baum, Büro für Gestaltung GbR, Hannover

Titelbild: Birgit Henze

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck: Silber Druck oHG, Niestetal

Inhalt

| | |
|---|----|
| Einleitung | 5 |
| Basisgymnastik | 8 |
| Übung 1: Rücken strecken und beugen | 8 |
| Übung 2: Wirbelsäule drehen | 8 |
| Übung 3: Oberkörper schaukeln | 9 |
| Übung 4: Becken schaukeln | 9 |
| Übung 5: Becken kippen | 10 |
| Übung 6: Schultern heben | 11 |
| Übung 7: Schultern kreisen | 11 |
| Handgymnastik ohne Materialien | 12 |
| Übung 8: Arme strecken | 12 |
| Übung 9: Wolle wickeln | 12 |
| Übung 10: Arme anwinkeln | 13 |
| Übung 11: Arme in der Luft kreuzen | 14 |
| Übung 12: Arme liegend anwinkeln | 14 |
| Übung 13: Arme kreuzen | 15 |
| Übung 14: Tisch wischen | 16 |
| Übung 15: Hände waschen und cremen | 16 |
| Übung 16: Finger ziehen | 17 |
| Übung 17: Klavier spielen | 18 |
| Übung 18: Faust | 19 |
| Übung 19: Hände heben | 20 |
| Übung 20: Hände schieben | 21 |
| Übung 21: Hände abwinkeln | 22 |
| Übung 22: Hände umlegen | 23 |
| Übung 23: Finger spreizen | 24 |
| Übung 24: Finger heben | 25 |
| Übung 25: Von Klein zu Groß | 26 |
| Übung 26: Hände wechseln | 27 |
| Übung 27: In die Luft malen | 28 |

| | |
|---------------------------------------|----|
| Übung 28: Über den Tisch laufen | 28 |
| Übung 29: Fingerlaufen | 29 |
| Übung 30: Blasebalg | 30 |
| Übung 31: Daumentreffen | 31 |
| Übung 32: Fingerzeigen | 32 |
| Übung 33: Buch | 33 |
| Übung 34: Kelch | 34 |
| Übung 35: Flügel | 35 |
| Übung 36: Drücken | 36 |
| Übung 37: Däumchen drehen | 36 |
| Übung 38: Zelt | 37 |
| Übung 39: Wechselbeten | 38 |
| Übung 40: Beten | 39 |
| Übung 41: Schaukeln | 40 |
| Übung 42: Fingerfächer | 41 |
| Übung 43: Eingreifen | 42 |
| Übung 44: Schlaufen greifen | 43 |
| Übung 45: Fingertreffen | 44 |
| Übung 46: Spitz und stumpf | 44 |
| Übung 47: Eingeklemmt | 45 |
| Übung 48: Ruhe und Entspannung | 46 |