



Fortbildung im Bereich Beschäftigung und Bewegung

Daumentango und Handgeflügel – mit Handgymnastik aktivieren (auch für Menschen mit Demenz)

Zielsetzung:

Auch wenn der Körper im Alter abbaut, Finger und Hände alter Menschen bleiben beweglich. Eine gezielte Handgymnastik verbessert die Motorik und Beweglichkeit, fördert die Gehirndurchblutung, geistige Aktivität und Konzentration. Hand- und Fingerübungen sind auch im Rollstuhl und im Bett einsetzbar und fördern spielerisch das Wohlfühl und die Lebensfreude. Der Workshop ist praxisorientiert. Die Teilnehmer erheben die Hände zum Himmel und lernen einfache Bewegungschoreografien für Schlager und Volkslieder kennen. Hinzu kommen biografische Fingerspiele und Handgymnastikübungen mit Alltagsgegenständen. Ebenfalls werden entspannende und aufmerksamkeitsfördernde Handgesten gezeigt.

Inhalte:

- theoretische Einführung in Handgymnastik
- praktische Übungsphasen
- musikalische Handgesten
- biografische Fingerspiele

Zielgruppe: Mitarbeitende Sozialer Dienst, alle Interessierten

Termin: 20.03.2025

Kurs-Code: FB-2025-03-20.P

Zeitungfang: 09:45 Uhr – 17:15 Uhr

Ort: Tagungszentrum Leichlingen, Hasensprung 7, 42799 Leichlingen

Dozent*in



Silvia Steinberg
Dozentin für Gesundheitsförderung, Kreativität und
Ganzheitlichkeit
www.creavi.de

Anmeldung interne Mitarbeitende über:
Anmeldung externe Teilnehmende über:

RELIAS
weiterbildung@rg-diakonie.de

Nächstenliebe leben

