

Inhalt

Vorwort	6
---------	---

EINLEITUNG

Wie das Gedächtnis arbeitet	10
Was ist Demenz?	12
Leben mit Demenz	14
Hilfreiche Aktivitäten	16
Im Gleichgewicht	18
Das Leben im Griff	20
Zu den Aktivitäten in diesem Buch	22

DRAUSSEN UND AKTIV

Ausdauertraining	26
Radfahren	28
Schwimmen	30
Berühmte Sportler	32
Mannschaftssport	34
Stark und beweglich bleiben	36
Leichte Übungen	38
Einfach mal entspannen	40
Wandern in der Natur	42
Führen Sie ein Naturtagebuch	44
Gestalten Sie Ihr Naturtagebuch	46
Hundespaziergang	48
Einkaufen	50
Mode	52
Unterwegs	54
Ausflugsplanung	56
Raus in den Garten	58
Einjährige Pflanzen ziehen	60

Einen Garten für die Sinne gestalten	62
Pflanzen für den Sinnesgarten	64
Pflanzen eintopfen	66
Minigarten fürs Fensterbrett	68
Vögel beobachten	70
Vögel füttern	72
Vogelfutterkette für draußen	74
Ihr Garten im Haus	76
Keimpflanzen ziehen	78

AUSFLÜGE INS GESTERN

Blick ins Fotoalbum	82
Ein Fotoalbum anlegen	84
Einen Stammbaum erstellen	86
Die Erinnerungsbox	88
Ihr Scrapbook	90
Die Geschichte des Telefons	92
Schreiben Sie Ihre Lebensgeschichte	94
Ihre Thementasche	96
Alte Filme anschauen	98
Popcorn machen	100

MUSIK UND TANZ

Auf ein Tänzchen	104
Musik hören	106
Musicals	108
Ihre Lieblingslieder als Playlist	110
Singen tut gut	112
Eine musikalische Reise als Spiel	114
Ein Instrument spielen	116

RÄTSEL UND SPIELE

Ein Puzzle legen	120
Ein Puzzle basteln	122
Schmecken und Riechen anregen	124
Spiel: Teste deine Nase	126
Spiele mit Wörtern	128
Wortketten bilden	130
Mondlandungen	132
Spiele mit Zahlen	134
Bingo	136
Brettspiele als Herausforderung	138
Die sieben Weltwunder	140
Denkspiele	142
Karten spielen	144
Mit Bildkarten spielen	146
Spiel: Tiere-Raten	148

HANDWERK UND KOCHEN

Malen und zeichnen	152
Eine Katze zeichnen	154
Karten mit Pressblumen	156
Blumen pressen	158
Collagen basteln	160
Eine abstrakte Collage	162
Berühmte Kunstwerke	164
Stempeldruck	166
Eine Schürze bedrucken	168
Eine Schale aus Pappmaschee	170
Arbeiten mit Holz	174
Bauen Sie einen Blumenkasten	176

Oldtimer	180
Die Natur ins Haus holen	182
Mit Blättern basteln	184
Einen Kranz aus Blättern basteln	186
Teelicht-Laterne mit Blättern	187
Nähen Sie etwas Schönes	188
Tischsets nähen	190
Das Strickzeug herausholen	192
Ihr Tüdelarmband	194
Eine Decke zum Anfassen	198
Dekoration für Ihre Feste	200
Pompons aus Papier	202
Schilder als Gedächtnisstütze	204
Essen zubereiten	208
Gesunde Salate	210
Couscous-Salat	212
Süßes für die Seele	214
Pfefferminztaler herstellen	216
Nützliche Hinweise	218
Index	220
Dank und Bildnachweis	224