

Obsah

ÚVOD KE KNIZE	11
ÚVOD K AKTIVITÁM	13
<i>Jitka Suchá</i>	
Aktivity – pozitiva a limitace	13
Druhy aktivit	17
Popis aktivit uvedených v této knize	18
Obecné zásady pro zavádění aktivit	18
Aktivizace u lidí s výraznější kognitivní poruchou	20
PORUCHY A ONEMOCNĚNÍ PAMĚTI A KOGNITIVNÍCH FUNKCÍ	25
<i>Jitka Suchá</i>	
AKTIVITY NA PODPORU KOGNITIVNÍCH FUNKCÍ	28
<i>Jitka Suchá</i>	
Úvod ke kognitivním funkcím	28
Specifika cvičení paměti u lidí s výraznější kognitivní poruchou	32
Příklady aktivit na procvičování kognitivních funkcí	35
Zapamatování předmětů	35
Zapamatování obrázků	36
Balíme kufry	37
Dvojice	37
Slovní kopaná	38
Vymýšlení slov nebo vět	38
Jména podle abecedy	39
Potravinové puzzle	40
Bingo s lidovými písničkami	41
Hra s barevnými víčky od PET láhví	41
Kdo je to?	42
Kde je to?	43

Co je to?	43
Co je to? II.....	43
Křestní jména a jejich původ	44
Narozeniny a horoskopy	44
Zkratky	45
Jazykolamy	45
Předvádění emocí	46
Sudoku	46
Co o sobě víme?	47
Iniciály	48
Roční období	49
Rekordy a kuriozity	49
Písničková soutěž	49
„Pálí vám to?“	50
Kategorie a písmeno	50
Číselná řada	51
Další hry	51

POHYBOVÉ AKTIVITY 52

Běla Hátlová, Jitka Suchá

Obecně o pohybu u seniorů	52
Kontraindikace pohybových aktivit	54
Pomůcky, které můžeme při cvičení využít	55
Příklady cviků	57
Cvičení se šátky	57
Cvičení s flex-bary	58
Cvičení s plavacími nudlemi	59
Cvičení s kroužky nebo malými obručky	60
Pohyb u lidí s výraznější kognitivní poruchou	61
Příklady pohybových aktivit na podporu komunikace	64
Aktivity s míčem	64
„Hokej“	65
Skupinová masáž	66
Posílání kroužku po kruhu	66
Posílání míčku u stolu	67
Hra s plachtou/padákem	67
Hra s ustřiženými vršky od PET láhví	69

Příklady soutěžních pohybových aktivit	69
Kuželky	70
Házení na koš	71
Házení na terč	71
Pétanque	72
Házení kroužků na cíl	73
Kroket	74
Kopání do branky	75
Hra s naplněnými sáčky	75
Hod na cíl	76
Hra s kartony od vajíček	76
Házení mincí do nádoby	77
Bollo ball	78
Další pohybové aktivity vhodné pro seniory	79
STOLNÍ A ZÁBAVNÉ HRY	83
<i>Jitka Suchá</i>	
Obecně o stolních a zábavných hrách	83
Příklady vhodných her pro seniory i pro osoby s výraznější kognitivní poruchou	84
Bingo	84
Loto	87
Domino	87
Pexeso	88
Hra s krabicí od bot	89
Chytání ryb	90
Maxi mikádo	90
Barevné Člověče, nezlob se	91
Carrom	91
Scrabble	91
Další hry	92
VZPOMÍNKOVÉ AKTIVITY	93
<i>Jitka Suchá</i>	
Úvod k reminiscenci	93
Pomůcky na vzpomínkové aktivity	95
Skupinové vzpomínkové aktivity	97

Tematická reminiscenční sezení	97
Reminiscenční pexeso	99
Reminiscenční nástěnka	100
Vzpomínková výstava	100
Reminiscenční vycházky a výlety	100
Tanec a hudba	101
Reminiscenční mezigenerační programy	101
Tvořivé reminiscenční aktivity	101
Individuální vzpomínkové aktivity	102
Reminiscenční puzzle	102
Kniha vzpomínek	103
Kniha životního příběhu	103
Vzpomínková krabice	104
Témata a konkrétní činnosti v rámci skupinových reminiscenčních aktivit .	104
Moje narozeniny v historii	113
Místa narození	114
AKTIVITY S HUDBOU A ZPĚVEM	115
<i>Iva Jindrová</i>	
Využití muzikoterapie při aktivizaci seniorů	115
Vliv hudby na fyziologické procesy	115
Vhodný výběr aktivit	116
Techniky muzikoterapie	117
Příklady aktivizačních technik	118
Rytmická cvičení	118
Pantomimické prvky a zpěv	120
Melodické a textové hádanky	121
Práce s texty písní	122
Hudební kvízy	122
Příklady receptivních technik	124
Relaxace	124
Dechová cvičení	125
Poslech a následná reflexe	125
Koncert, poslech živé hudby	126

AKTIVITY SE ZVÍŘATY	128
<i>Jitka Suchá</i>	
VÝTVARNÉ ČINNOSTI	131
<i>Jitka Suchá</i>	
Specifika výtvarných činností u seniorů s výraznější kognitivní poruchou. . .	132
Praktické náměty na výtvarné činnosti se seniory a lidmi s výraznější kognitivní poruchou	132
Prostírání z čajových sáčků	132
Abstraktní umění	133
Třpytivé kraslice	133
Kraslice s tvary	133
Barevný balicí papír	134
Barevné bubliny	134
Koláž z post-it lístečků	134
Skupinové dílo	135
Rozfoukávané barvy	135
Kuličková grafika	135
Malování na hrnečky	136
Malování na květináče	137
Ubrousková technika (decoupage)	138
Malování na hedvábí	138
Otiskovací techniky	140
Mramorování	142
Batikování textilu	143
Frotáž na textil	144
Papírové koláže	144
Savování	145
Šablonování	145
Zapouštění barev	146
Záložky	146
Obrázky z vylisovaných přírodnin	147
Další činnosti	147
VAŘENÍ	148
<i>Jitka Suchá</i>	

DUCHOVNÍ AKTIVITY	150
<i>Iva Jindrová</i>	
Bohoslužby	151
Aktivity s biblickými a duchovními texty	152
Duchovní písně	153
Návštěvy duchovních či laiků	154
Modlitební setkání	155
STIMULACE SMYSLŮ	156
<i>Jitka Suchá</i>	
Změny funkce smyslových orgánů doprovázející stárnutí	156
Stimulace smyslů	158
Příklady her a činností pro stimulaci smyslů	159
Stimulace čichu	159
Zvuky	159
Rozpoznávání hmatem	160
Hmatové domino	160
Sluchové pexeso	160
Hmatové sáčky I.	161
Hmatové sáčky II.	161
Bublinková fólie	162
Čajový dýchánek	162
Oční cvičení	162
ČTENÍ	164
<i>Jitka Suchá</i>	
ZAHRADNIČENÍ, PRÁCE S PŘÍRODNÍMI MATERIÁLY ..	166
<i>Jitka Suchá</i>	
DALŠÍ ČINNOSTI	168
<i>Jitka Suchá</i>	
LITERATURA	171
Internetové odkazy	172