



Tanzen, Tanzen, Tanzen

Es gibt so viele verschiedene Tanzarten

o Salsa

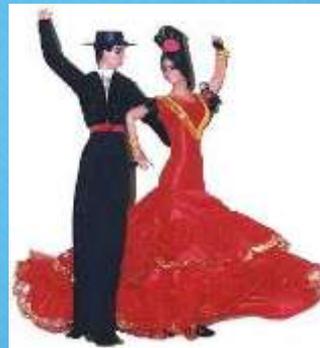


o Tango



Und noch viele weiter

o Flamenco



o Breakdance



Aber man muss natürlich nicht eine Tanz Art können

Man kann auch einfach so aus Lust tanzen

Ob alleine



Oder zu zweit



Oder eine ganze Gruppe



Beim Tanzen wird dein
ganzer Körper bewegt



Tanzen kann man überall

- o Disco
- o Zu Hause
- o Herbstfest
- o Chilbi
- o Tanzraum



Natürlich muss einem die Musik auch gefallen. Auch dort gibt es so viele verschiedene

- Jazz
- Hip-Hop
- Rock
- Pop
- Klassik

Und noch viele weitere



Das wichtigste ist, dass es dir Spass macht.

Wenn ihr jetzt Lust habt zu tanzen, könnt ihr jetzt 2 mal im Monat alle miteinander tanzen. Bringt eure Musikstücke selber mit und wir tanzen alle zusammen.

Kochen und Ernährung im Memphis, Dübendorf

Ausgangslage:

Im Rahmen von „mein Gleichgewicht“ wird in einer Kleingruppe das Thema Ernährung besprochen und visualisiert.

Was ist Gesund?

Was ist eher ungesund?

Was können wir im Alltag gemeinsam für ein besseres Körperempfinden unternehmen?

Ernährungspyramide

Pro Gruppe finden Settings im Bereich Kochen statt. Diese haben zum Ziel die saisonale Küche unseren BewohnerInnen schmackhaft zu machen. Wir werden uns auch mit der Frage auseinandersetzen was uns gut tut und was eher schlecht ist für unsere Gesundheit.

Diese Fragen werden in diesen Schulungsstunden erklärt und es wird ein saisonales Menu gekocht. Es soll auch aufzeigen was für Gemüse/Früchte im Moment aktuell sind und was damit gemacht werden kann.

Der Memphis-Garten wird seit Herbst 2011 wieder bepflanzt und wird ebenfalls in das Kochangebot mit einbezogen.



SPORT, SPIEL, SPASS

Ein bedeutendes Ziel bei Sport, Spiel und Spass mit unseren Klienten ist die Vermittlung von Freude an der Bewegung, die Förderung eines physischen und psychischen Wohlbefindens sowie das Erreichen eines höchstmöglichen Grades an Selbständigkeit.

Da das Leistungsniveau der Gruppe sehr unterschiedlich (auch Rollstuhlfahrern) ist, müssen die Leistungsanforderungen teilweise herabgesetzt und die Übungen individuell didaktisch differenziert werden.

Als Aufgaben des Sports Spiel und Spass geht es um:

- Vervollkommnung der motorischen Leistungsfähigkeit
- Prävention und Minderung gesundheitlicher Beeinträchtigung
- Erwerb sozialer Kompetenz über das Einhalten von Spielregeln, Fairness und gegenseitigen Rücksichtnahme, Beeinflussung emotionaler Prozesse, Bewegungsfreude
- Schulung der koordinativen Fähigkeiten Gleichgewichts-, Reaktion-, räumliche Orientierungs-, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit
- Schulung der konditionalen Fähigkeiten, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, und Beweglichkeit
- Vervollkommnung motorischer Fertigkeiten, gemeinsames Sprechen, einander helfen, einander akzeptieren und gemeinsames erleben.

Sport, Spiel, Spass



Sport, Spiel, Spass



"Ich han gar nöd gwüsst, dass ich chan gumpe mit em starche und au mit em schwache Bei. Im Wasser bin ich ja ganz liecht. Ich han glaub öppis entdeckt !,,

Begeisterter Ausspruch eines unserer TeilnehmerInnen nach dem ersten Mal "Wasserspiel,,

wir schwimmen, tauchen, spritzen, lachen, schweben...

**wir erfinden Spiele, bei denen wir alle gegen den Ball gewinnen...
und zum Schluss lassen wir uns auf den Matten vom Wasser treiben und entspannen uns...**

Müde sind wir dann und einfach zufrieden...

Wir kommen unserem Gleichgewicht immer näher...

Sowohl die TeilnehmerInnen mit einer Behinderung als auch das Betreuungspersonal erleben im Element Wasser eine neue Dimension von Gleichgewicht.



A stylized graphic in the top right corner featuring a large yellow sun with a textured surface and several blue and white clouds of various shapes and sizes. The background is a blue gradient with a faint grid pattern.

WANDERLAGER 2013

WANNENTAL, 28.10. – 02. 11. 2013



ferienzentrum **wannental**



GEMEINSAM IN BEWEGUNG SEIN

BEWEGUNG, ENTSPANNUNG, ERNÄHRUNG



NATUR ERLEBEN
BERGE, WIESEN, TIERE, WASSER



ABER AUCH.....

ZEIT ZUM ENTSPANNEN

GUT ESSEN

SPIEL UND SPASS

SHOPPING

Wanderlagerwoche

Stiftung Altried Memphis, Dübendorf

Bewegung trägt viel zur allgemeinen Befindlichkeit bei, tut der Fitness gut, fördert die Gesundheit sowie unser Körperempfinden.

Es entstehen Gruppenübergreifende Aufgaben. So werden neue Synergien im Memphis freigesetzt und die Beziehungen zwischen den BewohnerInnen werden gestärkt.

Primär geht es in dieser Woche um Bewegung.

Ruhephase, Ernährung sowie Spiel und Spaß werden nicht zu kurz kommen.

Es wird selber gekocht wobei die Bewohner in der Menu Auswahl mit einbezogen werden und sich aktiv in der Küche beteiligen können.

Das Essen soll reichhaltig, ausgewogen und gesund sein.

Für 2013 können sich BewohnerInnen anmelden die gut zu Fuss sind und sich gerne bewegen.

Geprüft wird, ob das Lager alternierend zwischen Wanderlager für Geher und Rollstuhllager für unsere Rollstuhlfahrer durchgeführt wird.

Pro Wohngruppe können sich ca. 2-3 BewohnerInnen anmelden. Diese werden von einer Betreuungsperson begleitet.

Die Grösse der Gruppe ist vorerst auf 8-10 BewohnerInnen und 4 Betreuer angesetzt.

Im Vorfeld finden 2 Sitzungen statt.

•Sitzung mit dem Lagerteam (2 Monate im voraus)

Vorstellung Lagerleitung
Ziel der Wanderwoche
Begleitbericht
Ideen für Ausflüge
Aufträge verteilen
Schlechtwetterprogramme

•Sitzung mit den Lagerteilnehmer (1 Monat im voraus)

Vorstellung des Lagerteams
Ablauf der Wanderwoche
Präsentation der Wanderungen
Menü Wünsche
Allgemeine Informationen

