
KULTUR-IMPULSE

Anregungen für
niedrigschwellige Kultur-
Aktivitäten mit Menschen
mit Demenz



EINLEITUNG

In dieser Handreichung bieten wir Ihnen Impulse und Anregungen für niedrigschwellige Kulturaktivitäten mit Menschen mit Demenz – sowohl zu Hause als auch in Gruppen. Diese Anregungen lassen sich ohne umfangreiche Vorbereitungen oder Materialbeschaffung spontan umsetzen. Die Ideen, entwickelt von den Akteuren unseres Netzwerks, spiegeln die vielfältige Expertise aus den verschiedenen Kultursparten wider und zeigen, wie einfach sich Kultur gemeinsam erleben lässt.

Das Netzwerk "Demenz und Kulturelle Teilhabe" ist ein Zusammenschluss von Kulturschaffenden, Vertretern von Kultureinrichtungen und engagierten Mitarbeitenden der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz NRW. Unser Ziel ist es, Kultur und Altenhilfe miteinander zu verbinden und herausragende Projekte in diesem Bereich sichtbar zu machen. Weitere Informationen finden Sie auf unserer neuen Webseite [<https://alter-pflege-demenz-nrw.de/akteure/netzwerk-demenz-und-kulturelle-teilhabe-nrw/>].

DIE SEIFENBLASE



Ein Impuls von Manuela Hansmann

Dieser Impuls stammt von Manuela Hansmann, Mitarbeiterin im Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Region Düsseldorf.

Angelehnt an:

„Das Gedichtbuch“

Woche für Woche aktivieren

Petra Fiedler

Die Seifenblase

Es schwebte eine Seifenblase
aus einem Fenster auf die **Straße**.

„Ach nimm mich mit dir“, bat die
Spinne
Und sprang von einer **Regenrinne**.

Und weil die Spinne gar nicht
schwer,
fuhr sie im Luftschiff übers **Meer**.

nach Joachim Ringelnatz

Vorschläge für ein Gespräch:

Haben Sie als Kind auch
Seifenblasen gepustet? Wissen Sie
noch womit?

Was fanden Sie als Kind an
Seifenblasen faszinierend?

Anleitung für Seifenblasen:

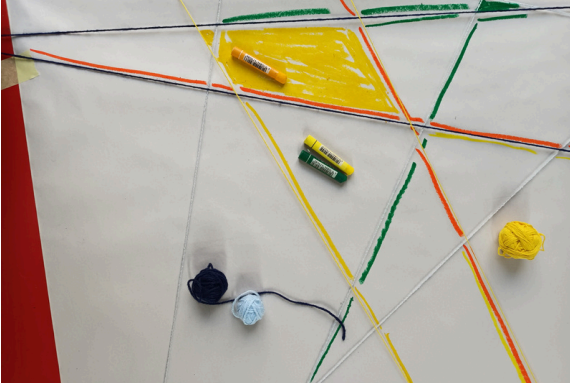
Gieße das lauwarme Wasser in
einen großen Topf, füge unter
Rühren das Spülmittel hinzu und
lass das Gemisch etwa 5 Minuten
durchziehen. Zum Schluss gibst du
das Öl dazu.

Zum Pusten könnt ihr die
herkömmlichen Pustestäbe
nehmen oder aus Pfeifenputzern
welche formen.

Material:

- 250 ml lauwarmes Wasser
- 4 Esslöffel Spülmittel
- 2 - 4 Tropfen Pflanzenöl

FADEN-SPIEL



Ein Impuls von Sabine Leßmann

Dieser Impuls stammt von Sabina Leßmann aus dem Team FARBEN IM KOPF des Kunstmuseums Bonn. Sie leitet die Kunstvermittlung im Kunstmuseum und organisiert zahlreiche Veranstaltungen für Menschen mit und ohne Demenz.

[Hier finden Sie Informationen über FARBEN IM KOPE](#)

Setzen Sie sich zu mehreren um einen Tisch, der mit einem großen (Pack-)Papier bedeckt ist. Rollen Sie sich kreuz und quer ein Wollknäuel zu, ganz in Ruhe oder auch mal ganz flott. Immer wenn das Knäuel bei Ihnen ankommt, befestigen Sie den Faden an der Tischkante mit einem Stück Klebeband und rollen dann das Knäuel an jemanden weiter.

Schließlich ist über der Tischfläche ein dichtes Fadennetz gespannt. Mit farbigen Stiften fahren Sie an den Fäden entlang. Linien und Flächen: Malen Sie auch die Formen, die durch die Fäden entstehen, farbig aus. Am Ende nehmen Sie die Fäden ab und bewundern Ihr farben- und formenreiches Gemeinschaftswerk.

Material:

- Papier zum Tischabdecken und bemalen
- ein rundes Wollknäuel
- Kreppklebeband
- Wachstifte (oder andere Farbstifte)

MANDALA AUS PFLANZEN



Ein Impuls von Wulpekula Schneider

Dieser Impuls stammt von Wulpekula Schneider aus dem Team FARBEN IM KOPF des Kunstmuseums Bonn. Wulpekula ist als Kunstvermittlerin u.a. im Café Farbe für Menschen mit und ohne Demenz im Kunstmuseum Bonn tätig.

[Hier finden Sie Informationen über FARBEN IM KOPE](#)

Sammeln Sie gemeinsam im Garten oder auf einem Spaziergang schöne Dinge aus der Natur: farbige Blätter, ein Stück Rinde, kleine Ästchen, Kieselsteine, Blüten ...

An einem großen Tisch können Sie anschließend alle Fundstücke nach Farbe, Größe oder Form sortieren. Ertasten Sie dabei die Oberflächen und die Beschaffenheit. Duftet oder riecht etwas? Starten Sie mit einem inneren Zentrum. Von diesem ausgehend legen Sie alle Natur-Elemente so ab, dass auf der Tischfläche eine Form entsteht, die immer größer wächst.

Variante:

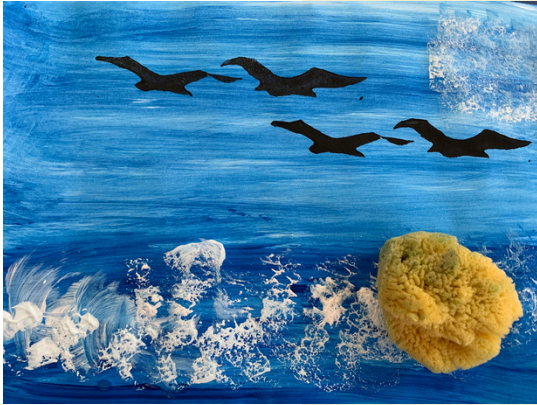
jede:r legt eine eigene Form, die zu einer großen zusammenwachsen kann.

Material:

Gesammelte Fundstücke aus der Natur

Welche Muster entstehen?
Welche Stimmung geht von unserem Mandala aus?

EINE REISE ANS MEER



Ein Impuls von Maria Damm

Dieser Impuls stammt von Maria Damm aus dem Team FARBEN IM KOPF des Kunstmuseums Boon. Sie ist als Kunstvermittlerin u.a. im Café Farbe für Menschen mit und ohne Demenz im Kunstmuseum Bonn tätig.

[Hier finden Sie Informationen über FARBEN IM KOPF](#)

Vielleicht hören Sie schon das Rauschen des Meeres, die Rufe der Möve oder spüren den feinen Sand unter Ihren Füßen?

Nehmen Sie an einem Tisch Platz und legen Sie sich einen weißen Papierbogen im Querformat zurecht.

Material:

- Papier zum Bemalen
- Einen kleinen Schwamm (mit Struktur)
- Flüssigere blaue und dickere weiße (z.B. Deckweiß) Farbe
- Schwarzer Farbstift

Mit einem kleinen, leicht feuchten Schwamm tragen Sie mit großen Bewegungen die blaue Farbe auf. Das Blau variiert, je nachdem wie viel Farbe Sie verwenden. Wenn das Papier blau leuchtet, waschen Sie den Schwamm aus und beginnen mit Weiß nach Herzenslust Wellen, Schaumkronen und Wolken aufzutragen. Beobachten Sie einmal, wie der Schwamm sich bei starkem oder ganz leichtem Druck verhält.

Nun ist es geschafft, oder möchten Sie noch einen Vogel zeichnen?

ELFCHEN



Ein Impuls von Dr. Andrea Frieese

Dr. Andrea Frieese ist Erziehungswissenschaftlerin, vielfache Buch- und Spieleautorin und ehrenamtlich tätig im Demenz-Café Vergissmeinnicht der Alzheimer Gesellschaft Bergheim.

Haben Sie Lust, mit Ihrer Gruppe ein kleines Gedicht zu schreiben? Dann starten Sie mit einem „Elfchen“. „Elfchen“ meinen hier keine kleinen Gestalten aus dem Reich der Märchen und Sagen, sondern kurze Gedichte.

Diese kleinen sprachlichen Kostbarkeiten bestehen immer aus elf Wörtern, verteilt auf fünf Zeilen nach dem folgendem Schema:

WORT 1
 WORT 2/ WORT 3
 WORT 4/ WORT 5/ WORT 6
 WORT 7/ WORT 8/WORT 9/ WORT 10
 WORT 11

Dieser charakteristischen Form, die bei allen Elfchen gleich ist, kann folgende inhaltliche Struktur entsprechen:

WORT 1:

Überschrift (Thema, Idee, Gedanken, Gefühle)

WORT 2/ WORT 3:

Beschreibung der Überschrift

WORT 4/ WORT 5/ WORT 6:

Genauere Beschreibung der Überschrift, des Themas

WORT 7/ WORT 8/WORT 9/ WORT

10:

Intensivierung des Themas

WORT 11:

Zusammenfassung der Wendung (=Pointe), evtl. Gegensatz zum WORT 1

ELFCHEN



Ein Impuls von Dr. Andrea Friese

Dr. Andrea Friese ist Erziehungswissenschaftlerin, vielfache Buch- und Spieleautorin und ehrenamtlich tätig im Demenz-Café Vergissmeinnicht der Alzheimer Gesellschaft Bergheim.



*Folgendes Elfchen ist das
Gemeinschaftswerk einer
Seniorengruppe im Café
„Vergissmeinnicht“:*



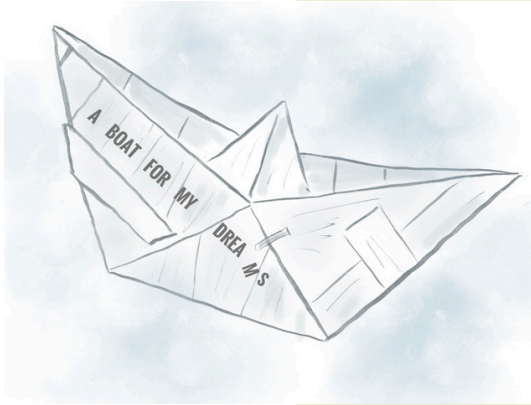
Material:

- Flipchart oder Whiteboard und entsprechende Stifte

Dieser Impuls ist angelehnt an eine Methode des kreativen Schreibens.

Elfchen entstanden erstmals in den 1980er Jahren in der Amsterdamer Schreibwerkstatt „Taaldrukwerkplaats“; der niederländische Theaterwissenschaftler und Schriftsteller Jos von Hest machte 1988 diese Art von Lyrik auch in Deutschland bekannt.

EIN BOOT FÜR DEINE TRÄUME



Ein Impuls von Jutta Schmidt

Sie ist Künstlerin, Kulturgeragogin und Kunstvermittlerin aus Dortmund
www.jutta-schmidt.com

Mit einem Gruß aus dem Museum Ostwall im Dortmunder U lässt die Kulturgeragogin Jutta Schmidt eure/Ihre Träume auf die Reise gehen.

Angeregt ist dieser Impuls durch das Kunstwerk „A BOAT FOR MY DREAMS“ von Milan Knižák“, welches in der Sammlung des Museums Ostwalls im Dortmunder U zu finden ist.

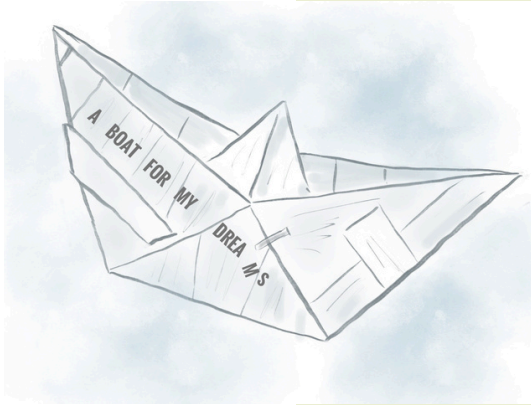
Der tschechische Künstler reagierte in den 60er Jahren auf ein Ausreiseverbot seiner Regierung und fertigte ein skulpturales Holzboot, welches die Form eines gefalteten Papierbootes hat.

Beschriftet als „A BOAT FOR MY DREAMS“ (Ein Boot für deine Träume) ist es Sinnbild dafür, dass man Träume über alle Grenzen und Hindernisse hinweg auf die Reise schicken kann.

In dieser kleinen Aktion kann man sein eigenes Traumboot gestalten und auf die Reise schicken.

Jutta Schmidt erklärt per Video, wie es geht!

EIN BOOT FÜR DEINE TRÄUME



Ein Impuls von Jutta Schmidt

Sie ist Künstlerin, Kulturgeragogin und Kunstvermittlerin aus Dortmund

www.jutta-schmidt.com



Jutta Schmidt erklärt das Traumbboot



Klick

Links:

Angebote für Menschen mit Demenz im Dortmunder U und dem Museum Folkwang:

<https://dortmunder-u.de/offer/mit-kunst-aktiv-werden-zu-unserer-sammlungspraesentation-mobiles-museum-und-zeit-fuer-kunst/>

<https://www.museum-folkwang.de/de/barrierefreiheit>

DIE THEATERREISE



©Foto: Michael Hagedorn 2019; „Freudigen Füßen“
– Projekt „Demenz-Theater-Sprechstunde“

Ein Impuls von Erpho Bell - Ensemble „Freudige Füße“

Dieser Impuls stammt von Erpho Bell. Bell schreibt Theaterstücke und Kinderbücher, inszeniert Theaterprojekte, konzipiert und leitet künstlerische Konzepte im öffentlichen Raum oder mit gesellschaftlichen Themen, unterrichtet Seminare und Workshops. [Mehr zu ihm, auf seiner Website.](#)

„Wo soll die Reise hingehen, was wollen wir entdecken?“, fragt die Reiseleiterin. Sogleich fliegen ihr die Antworten entgegen: „In die hohen Berge.“ – „Auf den Mond.“ – „Auf einen Bauernhof.“ – „Nach Rom.“ – „Ins Himmelreich.“ „Ins Himmelreich?“, fragt ein wenig irritiert eine Teilnehmende.

Die Antwort darauf: „Ich würde gerne mal schauen, wie es dort so ist. In meinem Alter dauert es nicht mehr so lang bis man dort oder in der Hölle landet. Da möchte ich einfach schon mal schauen, was mich dort so erwartet.“

Gemeinsam macht die Gruppe eine Reiseplanung. Dann macht sich die Gruppe mit dem Bus auf den Weg.

Probenprotokoll von Michael Ganß

Weitere Theater-Impulse in:

Jessica Höhn, Erpho Bell und Michael Ganß:
Theatertechniken für Menschen mit Demenz, Stuttgart: Mabuse Verlag 2023.

DIE THEATERREISE



©Foto: Michael Hagedorn 2019; „Freudigen Füßen“
– Projekt „Demenz-Theater-Sprechstunde“

Ein Impuls von Erpho Bell - Ensemble „Freudige Füße“

Dieser Impuls stammt von Erpho Bell. Bell schreibt Theaterstücke und Kinderbücher, inszeniert Theaterprojekte, konzipiert und leitet künstlerische Konzepte im öffentlichen Raum oder mit gesellschaftlichen Themen, unterrichtet Seminare und Workshops. [Mehr zu ihm, auf seiner Website.](#)

Zeit: 5 bis 15 Minuten

Ziele: Ins Spiel kommen,
Fantasie anregen

Voraussetzungen: Keine

Wann geeignet: Immer

Wir sitzen zusammen und planen, wohin wir eine Reise machen wollen. Wo möchten wir hin? Wo waren wir schon? Was ist uns bei Reisen wichtig? Was müssen wir unbedingt sehen? So entsteht eine Planung für bekannte und unbekannte Orte. Jederzeit kann entschieden werden, sich spielerisch zu zeigen, wie es dort ist oder wie es wäre, wenn wir dort wären. Und dann kann auch die gemeinsame Reise beginnen. Denn aus jedem Stuhl kann ein Fahrzeug werden... und jeder Ort kann überall sein. Eis essen in Italien oder Kakao trinken in der Milchstraße oder mit einem Oktopus um Korallenbänke tanzen.

LIEDER SIND WIE FREUNDE



Ein Impuls von Annie We

Dieser Impuls stammt von Annie We. Sie ist Musikerin, Kulturpädagogin und Theaterpädagogin. Sie arbeitet in Köln und ist Freischaffende: [ihre Website](#).

Lieder sind wie Freunde, die mich ein Leben lang begleiten (Annie We)

Lieder bringen uns innerlich und äußerlich in Bewegung.

Eine feine Melodie klingt in uns nach.

Die Textzeile eines Liedes erscheint uns wesentlich und richtungsweisend.

Lieder können uns im Hier und Jetzt Kraft und Zuversicht geben – sie können unseren Tag erhellen und bereichern. Manche Melodien bringen uns auch zum Weinen.

Durch Lieder lebt unser Leben in uns. Wir können Gewissheit spüren, dass wir reich und vielfältig gelebt haben. Lieder geben uns ein gutes Lebensgefühl.

Wir können unsere Lieder mitsingen, summen und unsere Füße und Hände im Rhythmus des Liedes bewegen.

Wir können gemeinsam mit Anderen Musik hören und uns mit einem lieben Menschen über die Lieder unseres Lebens unterhalten. Wir können erzählen, was wir mit unseren Liedern erlebt haben.

Weitere Links:

- Biografische Liederarbeit
- Portrait von Annie We in Kulturräume
- Irgendwo auf der Welt
(Annie We acapella in der Kirche)

LIEDER SIND WIE FREUNDE



Ein Impuls von Annie We

Dieser Impuls stammt von Annie We. Sie ist Musikerin, Kulturgeragogin und Theaterpädagogin. Sie arbeitet in Köln und ist Freischaffende: [ihre Website](#).

Fragen & Impulse

Welches Lied macht mir nahezu automatisch gute Laune?

Gibt es ein Lied, das sich anfühlt wie ein Seelenverwandter?

Welches Lied kann ich immer wieder hören oder singen, weil es mir so besonders erscheint?

Welche Liedzeile habe ich in Erinnerung?

Wonach duftet der Hit meiner Jugend?

Wer war das musikalische Idol meiner Jugend?

Was zog mich an diesem Menschen und seinem Talent an?

Habe ich ein Foto, das mich an eine musikalische Zusammenkunft erinnert?

Habe ich ein Instrument, das in meinem Leben wichtig war?
Welche Schallplatte würde ich wählen, wenn ich sie ab jetzt jeden Tag meines Lebens hören müsste?

Wer oder Was bin ich heute, wenn ich ein Lied wäre?
Welches Lied möchte ich morgen sein?



Impressum

Herausgeber:

Fach- und Koordinierungsstelle der Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz - Eine gemeinsame
Initiative zur Strukturentwicklung der
Landesregierung und der Träger der
Pflegeversicherung NRW

im Kuratorium Deutsche Altershilfe KDA gGmbH,
Regionalbüro Köln Gürzenichstraße 25, 50667 Köln
Tel. 030/22182 98 -27
E-Mail: info@rb-apd.de

Website: www.alter-pflege-demenz-nrw.de

Instagram: @alterpflagedemenz

YouTube:

<https://www.youtube.com/@alterpflagedemenznrw>

© 2024

Verantwortlich für die Inhalte:
Netzwerk Demenz und Kulturelle Teilhabe

Weitere Informationen zum Netzwerk Demenz
und Kulturelle Teilhabe und deren
Ansprechpartner:innen finden Sie unter:

<https://alter-pflege-demenz-nrw.de/akteure/themen/xy/>


Netzwerk
Demenz & Kulturelle Teilhabe NRW

kubia
Kompetenzzentrum für Kulturelle
Bildung im Alter und inklusive Kultur


Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz
Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der
Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



**LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN**


PKV
Verband der Privaten
Krankenversicherung