

## Aktivprogramm „Kreative Ergotherapie“

### Angebot „Erinnerungsschachtel“

---

So viel Zeit planen Sie ein: ~ 30-45 Minuten

Idee:

- ▶ In die Erinnerungsschachtel können Sie Notizen legen, die Sie aufschreiben, nachdem Sie ein schönes Erlebnis hatten, an das Sie sich sehr gerne zurück erinnern möchten
- ▶ Sie könnten die Schachtel auch nutzen, um Kleinigkeiten zu sammeln, mit denen Sie Positives verbinden
- ▶ In Momenten, in denen es Ihnen schwer fällt positiv zu denken, können Sie sich die Schachtel nehmen und Ihre Botschaften / Erinnerungen / gesammelten Kleinigkeiten anschauen

### Angebot „Leinwandbild“

---

So viel Zeit planen Sie ein: ~ min. 60-90 Minuten

Idee:

- ▶ Gestalten Sie eine Leinwand mit Farben und Aufkleben von Strandgut oder ähnlichem
- ▶ Wieder im Alltag angekommen, soll Sie das Bild an den Aufenthalt der Rehabilitation erinnern. Welche Erinnerungen Sie konkret mit dem Bild verbinden, entscheiden ganz allein Sie selbst!
- ▶ Vielleicht erinnern Sie sich hierüber an aktive Übungsrunden. Daran, dass Sie sich im Alltag mehr oder bewusster bewegen wollten...  
Vielleicht erinnern Sie sich an Gespräche, die Sie ermutigt haben...

### Angebot „Bilderrahmen“

---

So viel Zeit planen Sie ein: ~ 30-45 Minuten  
für Mosaik etwa 30 Minuten zusätzlich!

Idee:

- ▶ Heute haben wir häufig Bilder im Handy, wie oft schauen wir diese an?
- ▶ Ganz bestimmt haben Sie ein besonders schönes Bild, was es verdient hat, in einem Rahmen zu stehen oder zu hängen!?  
→ Gestalten Sie einen Rahmen für *dieses Bild!*

## Aktivprogramm „Kreative Ergotherapie“

### Angebot „Faltstern“

---

So viel Zeit planen Sie ein: ~ 30-45 Minuten (kleiner Stern)  
~ 50-60 Minuten (großer Stern)

Idee:

- ▶ Diese Falttechnik eignet sich hervorragend als Training der feinmotorischen Kompetenz, die somit Tätigkeiten im Alltag erleichtern.  
(z.B. Knöpfe schließen, Kleingeld zählen, etc. )

### Angebot „Traumfänger“

---

So viel Zeit planen Sie ein: ~ 90-120 Minuten

Idee:

- ▶ Durch die fokussierte Arbeit kommen Sie innerlich zur Ruhe und Konzentration
- ▶ Der Traumfänger kann als Symbol für die Aufarbeitung ihrer Themen und / oder als Erinnerung an Ihren Rehabilitationsaufenthalt stehen
- ▶ Auch Strandgut wie Muscheln, Holz und vieles Weitere kann integriert werden, um den Traumfänger ganz individuell zu gestalten

### Angebot „Strandgut“

---

So viel Zeit planen Sie ein: ~ 90-120 Minuten

Idee:

- ▶ Schaffen Sie sich ganz persönliche Erinnerungsstücke, aus Ihrem selbst gesammelten Strandgut
- ▶ Strandgut wie Muscheln, Steine, Holz und vieles Weitere kann mitgebracht und kreativ verarbeitet werden z.B. Mobiles, Fensterschmuck etc.

### Angebot „Aquarell-Bild“

---

So viel Zeit planen Sie ein: ~ 60-120 Minuten

Idee:

- ▶ Gestalten Sie Ihr eigenes Kunstwerk und erschaffen Sie Erinnerungen auf Leinwand
- ▶ Erinnerungen und Eindrücke der Umgebung können als Inspiration für Ihr Kunstwerk dienen
- ▶ Aquarelltechnik ist eine Maltechnik, die es zulässt, sich ganz dem Schaffensprozess hinzugeben – und es kommt immer etwas ganz Persönliches dabei heraus