

**Mit Spiel und Humor  
geistig und körperlich  
beweglich bleiben.**

---

**Locker sein, aber nicht locker lassen  
- und gib dem Zufall eine Chance!**



(Hrsg.)

1012

Übungsformen

sich kennenlernen und Kontakte schaffen

Hans Fluri

in der Freizeit

- Blindflug (857 / 1012)
- Aura (871 / 1012)
- Aurohra (874 / 1012)

9., komplett  
überarbeitete

# Gesunde Ernährung und Tagesrhythmus



# Leben ist der Sinn des Lebens.

- Lebensfreude und Lebensmut behalten
- mentale Sicherheit und Selbstvertrauen spielend fördern
- Die Lernbegeisterung – und damit die Lernfähigkeit – trainieren und erhalten.
- Angst vor Fehlern abbauen:  
**Der grösste Fehler ist es, Angst zu haben, einen Fehler zu machen.**
  - Meine Nase (104 a / 1012)
  - Meine Augenbraue (104 b / 1012)

# Wege aus der Einsamkeit

- Einsamkeit kann tödlich sein.
- Rechtzeitig ein Beziehungsnetz aufbauen
  - eigenes Engagement in Familie, Verein, Nachbarschaft
  - regelmässige Kommunikation: Grüßen / Telefon / Email / Brief
- Hobby, für sich und mit anderen
- Mensch, lerne Jassen, sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit dir anzufangen.

(nach Augustinus)



# Spiele kennen keine Altersgrenzen:

- Gemeinsame Spiele schaffen **Sicherheit**.
- Senioren können *mit traditionellen Spielen Ihre Werte vermitteln*
  - **Gesundheit** durch Training der geistigen und körperlichen Beweglichkeit
  - **Ehrlichkeit** schafft Vertrauen (Regeln)
  - **Flexibilität** durch Anpassung an wechselnde Situationen

# Spielein kennt kein Alter

**Menschen spielen ...**



**... in fünf Generationen**



# Konzentration und Koordination

- Augen – Hand
- Aktualität und Werte
- Daten und Termine
- Inhalt und Umfang



# Impulse durch Interaktion

- Zwischen Personen

- Blindflug 875 / 1012
- High noon 221 / 1012
- Buchstaben fühlen 110 / 1012

- Zwischen Person und Spielzeug

- Jakobsleiter 713 / 1012
- Nei-Nei 711 / 1012

**Spielzeug ist Werkzeug**



# Lachen macht gute Laune

- Lachen hält gesund
- Witz öffnet Türen
- Mit Denksport seine Gehirnhälften aktivieren.  
(= lass dich nicht verwirren: Das Doppelte der Hälfte von 734,5)
- Drudeln bringt es auf den Punkt.



# FLUBA

---



- Fluba 771 – 790 / 2012
- youtube: play Fluba in a big group





Hans Fluri

---

Mitgründer und Leiter  
der Akademie für Spiel  
und Kommunikation  
Brienz

- [info@spielakademie.ch](mailto:info@spielakademie.ch)
- [www.spielakademie.ch](http://www.spielakademie.ch)

