



**Mal-alt-werden.de** steht für abwechslungsreiche Ideen, für vielfältige Übungsvorschläge, kurzweilige Betreuungsinhalte und eine bunt gemischte Auswahl an Vorschlägen für die Arbeit mit Senioren und Menschen mit Demenz. Seit 10 Jahren gestalte ich, Natali Mallek, die Internetseite Mal-alt-werden.de. Das was man auf Mal-alt-werden.de findet spiegelt sich auch in meinen Fortbildungen und Seminaren wider. Es geht um Augenhöhe, um Menschlichkeit, um Möglichkeiten und Ressourcen. Nachdem ich mich ein paar Jahre voll auf das Schreiben von Büchern und die Online-Redaktion konzentriert habe, freue ich mich nun auch wieder als Dozentin und Referentin unterwegs zu sein. Im Jahr 2021 biete ich die folgenden 5 Fortbildungsthemen an:

**Best of Mal-alt-werden.de.** AUCH Online

Das Jubiläumsseminar! *16 Unterrichtseinheiten*

**Sinnliches Gedächtnistraining.**

Das Trainingsziel Wahrnehmung im Fokus. *8 Unterrichtseinheiten*

**Spielerisches Gedächtnistraining.**

Spaß, Spiel und Leichtigkeit. *8 Unterrichtseinheiten*

**Flügel der Fantasie.** AUCH Online

Gedächtnistraining, das Kreativität fördert. *8 Unterrichtseinheiten*

**Mit Stift, Papier und Stimme,** AUCH Online

spiel ich mich durch den Tag! *8 Unterrichtseinheiten*



### **Best of Mal-alt-werden.de. Wir werden 10 Jahre alt!!!** 16 Unterrichtseinheiten

Was mache ich heute? Wie kann ich sinnvolle, lustige, abwechslungsreiche, besinnliche oder ruhige Angebote für Senioren und Menschen mit Demenz gestalten? Wer Antworten auf solche Fragen im Internet sucht, landet oft auf Mal-alt-werden.de, dem bekanntesten deutschsprachigen Internetportal rund um die Aktivierung, Beschäftigung und Begleitung von Senioren und Menschen mit Demenz.

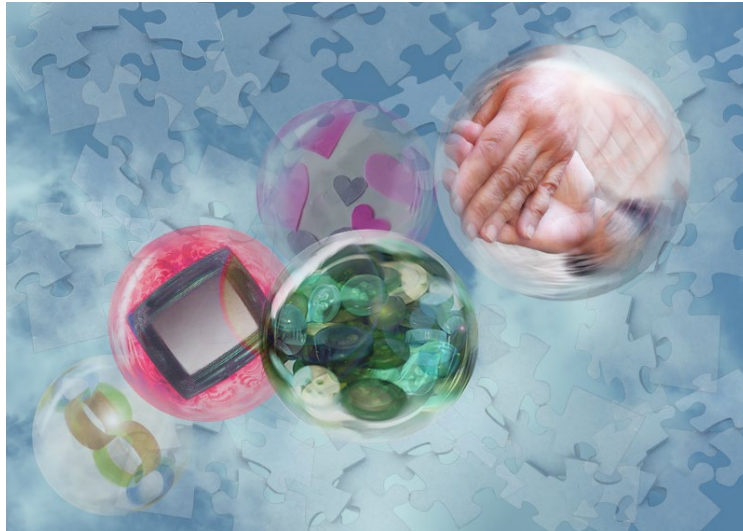
Kommen Sie mit auf eine Reise durch 10 Jahre voller Ideen, lernen Sie unsere beliebtesten Veröffentlichungen kennen, erfahren Sie, wie wir unsere Ideen entwickeln und werden Sie selbst zum kreativen Schöpfer von Übungen, Spielen und Geschichten.

#### ***Feiern Sie mit uns!***

#### **Inhalte und Ziele**

- Beliebte Ideen, Geschichten, Übungen und Spiele kennenlernen
- Geschichten selbst entwickeln
- Spiele selbst entwickeln
- Übungen selbst entwickeln
- Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden

<b>Termine</b>	<b>Online:</b>	23.08.2021 und 6.09.2021
	<b>Dortmund:</b>	18.08.2021 und 25.08.2021
<i>Oder als Inhouse-Schulung. Vorort-Inhouse-Schulungen sind für Veranstaltungsorte möglich, die innerhalb von 2 Stunden mit öffentlichen Verkehrsmitteln von Dortmund aus erreicht werden können. Alternativ können Inhouse-Schulungen auch Online durchgeführt werden.</i>		



## Sinnliches Gedächtnistraining! Das Trainingsziel Wahrnehmung im Fokus.

8 Unterrichtseinheiten

Der süße Duft von frisch gebackenen Kuchen. Die Schönheit des Regenbogens. Das Gefühl von Samt auf unserer Haut und der Klang eines wiederklingenden Echos. Mit unseren Sinnen erfassen wir die Welt. Wir riechen, schmecken, sehen, fühlen und hören. Wir nehmen auf, wir filtern und wir verarbeiten. Unser Gehirn vollbringt dabei wahre Höchstleistungen. Kein Wunder also, dass Wahrnehmung auch ein Trainingsziel des ganzheitlichen Gedächtnistrainings ist. In dieser Fortbildung steht es im Fokus und soll näher beleuchtet werden. Vielfältige Übungen und abwechslungsreiche Ideen zur Sinnesschulung bilden den Schwerpunkt.

### Mit offenen Augen und Ohren durch die Welt!

#### Inhalte und Ziele:

- Die menschliche Wahrnehmung
- Wahrnehmung im Alter
- Übungen zu dem Trainingsziel Wahrnehmung
- Ideen für die Sinnesschulung
- Wahrnehmungsmaterial selbst herstellen
- Reflexion

<b>Termine</b>	<b>Dortmund:</b>	<b>01.09.2021</b>
<i>Oder als Inhouse-Schulung. Vorort-Inhouse-Schulungen sind für Veranstaltungsorte möglich, die innerhalb von 2 Stunden mit öffentlichen Verkehrsmitteln von Dortmund aus erreicht werden können. Alternativ können Inhouse-Schulungen auch Online durchgeführt werden.</i>		



## Spielerisches Gedächtnistraining! Spaß, Spiel und Leichtigkeit. 8 Unterrichtseinheiten

*"Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden, sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen!"* Oliver Wendell Holmes

Spielen hält jung, zumindest den Geist und ist deswegen ein ganz zentrales und wichtiges Element des Gedächtnistrainings. In diesem Seminar wollen wir das Medium Spiel im Gedächtnistraining näher unter die Lupe nehmen. Wir lernen vielfältige Spiele kennen, probieren neue Spiele aus und erfahren am eigenen Leib, wie durch Lachen, Ungezwungenheit und ansprechendes Material das Gehirn seine Fähigkeiten entfaltet.

### Spielend geistig fit!

#### Inhalte und Ziele:

- Spiele als Urform des Lernens
- Spiele und Gedächtnistraining
- Spiele für unterschiedliche Trainingsziele
- Selbstgemachte Spiele
- Reflexion

<b>Termine</b>	<b>Dortmund:</b>	<b>15.09.2021</b>
<i>Oder als Inhouse-Schulung. Vorort-Inhouse-Schulungen sind für Veranstaltungsorte möglich, die innerhalb von 2 Stunden mit öffentlichen Verkehrsmitteln von Dortmund aus erreicht werden können. Alternativ können Inhouse-Schulungen auch Online durchgeführt werden.</i>		



## Flügel der Fantasie. Gedächtnistraining, das Kreativität fördert <sup>8 Unterrichtseinheiten</sup>

Wir wird es sein? Was kann man machen? Wie lösen wir ein Problem?

Mit Fantasie und Kreativität wird Graues bunt, wird Alltag zum Abenteuer und eine Hürde überwindbar. Kreativ sein muss man nicht nur um ein Bild zu malen. Kreativität ist eine wichtige Alltagskompetenz, ohne die Menschen ihr Leben nicht selbstständig meistern können. Kein Wunder also, dass die Förderung von Fantasie und Kreativität auch ein Bestandteil eines ganzheitlichen Gedächtnistrainings ist.

In diesem Seminar lernen wir Möglichkeiten kennen die kreativen Potenziale im Gedächtnistraining zu fördern und Fantasie mit Spielen und Übungen anzuregen. Wir lernen, wie wir bei unseren Teilnehmern ein neuronales Feuerwerk auslösen und wie Fantasie dem Gehirn Flügel verleiht.

### *Fliegen Sie mit!*

### Inhalte und Ziele

- Kreativität, Fantasie und unser Gehirn
- Kreativität und Fantasie im Gedächtnistraining
- Übungen und Spiele
- Praxistipps
- Erfahrungsaustausch und Reflexion

<b>Termine</b>	<b>Online:</b>	28.06.2021
<i>Oder als Inhouse-Schulung. Vorort-Inhouse-Schulungen sind für Veranstaltungsorte möglich, die innerhalb von 2 Stunden mit öffentlichen Verkehrsmitteln von Dortmund aus erreicht werden können. Alternativ können Inhouse-Schulungen auch Online durchgeführt werden.</i>		



## Mit Stift, Papier und Stimme, spiel ich mich durch den Tag! 8 Unterrichtseinheiten

Käsekästchen, Galgenmännchen und Stadt, Land, Fluss. Das sind Spiele, die wir aus unserer Kindheit kennen und die auch bei Senioren noch Begeisterung wecken.

Ein Zettel, ein Stift und die eigene Stimme: Das reicht, um die Spiele umzusetzen. Für Gruppenleitungen und Kursleitungen ist es hilfreich ein Repertoire solcher Spiele zu haben. So hat man immer eine Idee in der Hosentasche, füllt kleine Lücken in Gruppenangeboten oder veranstaltet eine ganze, abwechslungsreiche Spielstunde ohne Vorbereitungszeit zu investieren.

Welche Spiele gibt es jenseits der Klassiker noch? In diesem Seminar wollen wir sie kennenlernen, ausprobieren und die eigene Ideenliste auffüllen.

### *Ideen für die Praxis!*

### Inhalte und Ziele

- Spiele mit Stift und Papier
- Sprachspiele
- Spiele an die eigene Gruppe anpassen
- Praxistipps
- Erfahrungsaustausch und Reflexion

<b>Termine</b>	<b>Online:</b>	30.06.2021
<i>Oder als Inhouse-Schulung. Vorort-Inhouse-Schulungen sind für Veranstaltungsorte möglich, die innerhalb von 2 Stunden mit öffentlichen Verkehrsmitteln von Dortmund aus erreicht werden können. Alternativ können Inhouse-Schulungen auch Online durchgeführt werden.</i>		