

## **Die kunsttherapeutische Betreuung von Senioren**

Viele Senioren wollen ihren Alltag selbstbestimmt und aktiv gestalten.

Sie entdecken oftmals neue Interessengebiete und nutzen die vielfältigsten Möglichkeiten, die gerade speziell für sie angeboten werden.

Fit sein im Alter bedeutet für viele in erster Linie geistige und motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erhalten und zu verbessern.

Eine Möglichkeit, diese Lebensqualität zu genießen, bietet die kunst- und kreativtherapeutische Betreuung und Begleitung.

Künstlerische Gestaltung aktiviert bestimmte Gehirnregionen, kann Koordination und Konzentration fördern und verbessern, bringt Entspannung und ermöglicht eine emotionale Stabilisierung.

Kunsttherapie in der Gruppe regt zudem zu Gesprächen und Diskussionen an, steigert das Selbstwertgefühl, schafft Ausgeglichenheit und macht vor allem Freude.

Bei der Wahl der Methoden und Materialien wird auf körperliche und altersbedingte Schwierigkeiten (schlechtes Sehen, Hören, schmerzende Gelenke etc.) geachtet und alternative Wege der kunsttherapeutischen Begleitung eingegangen.

Begleitend können Entspannungsverfahren in die Therapie einbezogen werden.