

Sinnesparcours - wie?

Wahrnehmung braucht Zeit und wenig Anstrengung

Wenn Sie das Sinnesmaterial nutzen geht es

- nicht um Leistung,
- nicht um Geschwindigkeit,
- sondern um das eigene Erlebnis und die Freude daran.

Es gibt kein "richtig" oder "falsch"

Jeder Mensch hat eigene Empfindungen. Was dem Einen gut tut kann dem Anderen unangenehm sein. Jeder entscheidet für sich selbst.

Sie erreichen den

Fachbereich Gesundheit im Landratsamt Fürstenfeldbruck

Dienststelle Hans-Sachs-Straße 9,
82256 Fürstenfeldbruck

mit der S-Bahn, Haltestelle Fürstenfeldbruck und
den Buslinien 836, 837, 839, 840, 843, 847, 848,
Haltestelle Hans-Sachs-Straße,
ca. 5 Geh-Minuten

Ansprechpartnerinnen:

Frau Simon-Kraus

Zimmer E 107

Tel. 08141/519-832

Fax 08141/519-880

angelika.simon-kraus@lra-ffb.de

Frau Kriegner

Zimmer E 118

Tel. 08141/519-821

Fax 08141/519-880

andrea.kriegner@lra-ffb.de

Weitere Faltblätter des Fachbereichs
Gesundheit mit Infos und Tipps erhalten Sie
im Bürgerservice-Zentrum im Landratsamt
oder unter www.lra-ffb.de

Sinnesparcours zum Ausleihen



Stand: 04/2010

Landratsamt Fürstenfeldbruck

Münchner Straße 32 • 82256 Fürstenfeldbruck
Tel. 08141/519-0 • E-Mail: poststelle@lra-ffb.de
Fax: 08141/519-450 • Internet: www.lra-ffb.de

Das Landratsamt Fürstenfeldbruck informiert

Sinnesparcours - wozu?

Durch unsere 5 Sinne -

tasten • riechen • sehen • hören • schmecken

erleben wir die Welt.

Je feiner wir die Sinne wahrnehmen, um so lebendiger, interessanter, aufregender und berauschender ist unser Alltag.

In unserer modernen Welt werden die Reize immer stärker, die Geräusche lauter, die Bilder bunter, greller, schneller, der Geschmack verstärkt etc. Dadurch werden unsere Sinne abgestumpft und unser Leben ärmer.

Es besteht die Gefahr, dass wir immer stärkere Reize suchen und dadurch eine Sucht entsteht oder, dass durch einen Mangel an Lebensfreude psychische Krisen begünstigt werden.

Bewusste sinnliche Wahrnehmung im Alltag kann die Sinne wieder anregen und Lebensfreude vermitteln.

Nutzen Sie das Angebot des Fachbereichs Gesundheit im Landratsamt Fürstfeldbruck und leihen sich den Sinnesparcours kostenlos aus!

Sinnesparcours - was?

Wir verleihen zum

- **Fühlen:**
Fußstraße zum Durchgehen, Taststraße mit Greifeimern, Fühlmemory, Fühlomino, Massagepinsel für das Gesicht, verschiedene Tastspiele, Wühlschüsseln mit Getreide und Perlen etc.
- **Sehen:**
Kaleidoskope, verschiedene Prismen, 3-D-Bilder, Zerrspiegel, Optische Täuschungen
- **Hören:**
Klangschalen, Summloch, Hörmemory, Oceandrum, Gewittertrommel, großer Gong, Stethoskope, Stimmgabeln, Rainstick, Triangel
- **Riechen:**
Riechsäckchen, Riechfläschchen, Vorschläge für frische Riechproben
- **Schmecken:**
Vorschläge für frische Geschmacksproben

Sinnesparcours – warum?

Jeder Mensch braucht seine fünf Sinne

- um sich in seiner Umgebung zu orientieren,
- zum Lernen und Erfahrungen zu machen,
- um durch gute Gefühle Lebensfreude zu erlangen.

Manchmal sind die Sinne abgestumpft durch

- Reizüberflutung,
- Stress,
- Krankheit,
- Alterungsprozesse.

Bewusste sinnliche Wahrnehmung

kann die Sinne wieder anregen und Lebensfreude vermitteln vom Kindergarten- bis ins Seniorenalter.

