

Bewegung heißt Leben – Leben heißt Bewegung

Spiel und Bewegung: Was das Spiel für uns im Alter tun kann

Gaby Hasler Herzberg

Uns alle verbindet etwas. Uns alle verbindet eine Leidenschaft. Es ist unsere Leidenschaft, für Menschen im Alter zu arbeiten.

Es ist keine Leidenschaft, die Leiden schafft. Es ist die Leidenschaft, für die uns anvertrauten Menschen eine gute Zeit zu gestalten. Wir tun dies auf vielfältige Art und Weise. Eine Möglichkeit ist das Spiel.

1. Spiel(regeln): passgenau und maßgeschneidert

„Eine gute Zeit gestalten“. Das tönt einfach. Die gewählten Worte sind schlicht. Die Umsetzung ist aber gar nicht so leicht.

Wir wählen das Spiel gezielt aus. Wir brechen die Spielregeln nicht herunter auf die alten Menschen. Wir gestalten das Spiel passgenau und maßgeschneidert.

Was heißt bei einem Spiel *maßgeschneidert*? Da ist zuerst das Material:

- abwaschbar
- gut zum Greifen
- ungiftig
- in starken Primärfarben
- mit abgerundeten Kanten
- mit einfachen Motiven, nicht verniedlichend

Das alles ist logisch und mit dem Verstand erfassbar.

Was aber mit zum Erfolg beiträgt ist, dass man das Spielmaterial gerne anfassen und anschaut. Es soll Balsam für unsere Augen und Hände sein!



Zu maßgeschneidert gehören auch die Spielregeln und die Zeitdauer des Spiels. Sie fordern heraus, sie überfordern nicht. Das Spiel gibt unserer Klientel das Gefühl: „Das kann ich schaffen!“

Um dieses Gefühl bei den alten Menschen hervorzurufen, müssen wir selber spielen. Dabei ist von Vorteil, wenn wir selbst gerne und oft spielen: Brett- und Kartenspiele, Boccia usw.

2. Gedankenspiele

Die „klassische“ Form von Spielen steht in einem ersten Aspekt für mich jedoch nicht im Mittelpunkt. Ich spreche hier von der unbekanntesten und doch alltäglichsten Form des Spiels. Hier ein paar Beispiele:

1 Für diesen Fachartikel wurde ich angefragt. Ich bekam also den Ball

zugespielt! Ohne zu überlegen, packte ich ihn und sagte zu. Ich musste nicht überlegen, weil ich ja wusste, welche Karten zum Thema ich in der Hand habe.

- 2 Sie bewerben sich auf eine neue Stelle. Während Sie die Bewerbungsunterlagen zusammenstellen, fragen Sie sich: „Habe ich gute Karten? Welche soll ich im Gespräch wann ausspielen?“
- 3 Für Fachpublikum einen Artikel zu schreiben, ist ein Spiel mit dem Feuer.
- 4 Wenn Sie betagte Männer zum Spielen bewegen möchten, haben Sie kein leichtes Spiel.
- 5 In Ihrer Arbeit dürfen Sie mit niemandem ein falsches Spiel spielen. Sie würden jedes Spiel verlieren.
- 6 Im Gegenteil: In Ihrer Arbeit bereiten Sie für Ihre KlientInnen das richtige Spielfeld.

Diese Form von Spielen nennt man *Spiele mit den Gedanken*. Die Redewendungen zeigen auf, dass es hier um mehr geht als um das Spielen mit Karten oder Würfeln. Spielen beginnt im Kopf: Ideen, Wünsche, Träume, Möglichkeiten, Alternativen, Spinnereien? Welchen schenken wir das Leben?

Am meisten Spaß macht doch die Umsetzung von Ideen, bei denen man die Spielregeln bis an die Grenzen ausloten kann und sogar neue kreieren darf.

Wer hier nicht mehr weiter kommt, möge eines der Königsspiele versuchen:

*„Der Kopf ist rund,
damit das Denken die
Richtung ändern kann.“*

Francis Picabia

Wer das schafft, ist fähig, ein Spiel passgenau maßzuschneidern.

3. Einen Weg gemeinsam beschreiten

Ich möchte das Spiel noch etwas weiter treiben und mit dem Titel dieses Fachartikels spielen:

Bewegung: In diesem Begriff ist das Wort *Weg* enthalten. Ein Weg kann asphaltiert oder ein Naturweg mit Steinen sein. Ich kann über diese Steine stolpern und mir die Knie blutig aufschlagen. Oder ich entscheide mich dafür:

*„Auch aus den Steinen, die
einem in den Weg gelegt werden,
kann man Schönes bauen.“*

Johann Wolfgang von Goethe

Da haben wir wieder das Spiel mit unserem runden Kopf!

Es gibt gerade Wege und kurvenreiche. Manchmal geht es sanft aufwärts, manchmal steil abwärts. Auf dem Weg gehen wir an Häusern vorbei, dann wieder an Blumenwiesen. Wir machen

sogar unabsichtlich Umwege. Mein Mann und ich wandern gerne und oft. Ich suche immer nach Abkürzungen, die sich unverhofft als Umwege entpuppen. Mein Mann findet meine Ideen nicht immer lustig. Ich sage mir: Menschen, die Umwege gehen, sehen mehr von der Welt!

Wenn ich den Weg mit jemandem zusammen gehe, gehen wir denselben Weg, in dieselbe Richtung. Führen wir beim Gehen ein Gespräch, beginnen die Gedanken zu fliegen. Es ergeben sich oft neue Ideen und ungeahnte Lösungen. Vieles wird klarer. Kennen Sie das? – Der äußeren Bewegung folgt die innere Bewegung.

Wenn ich mich auf ein Spiel einlasse, begeben wir uns auch auf den Weg. Das Spiel beginnt, hat Regeln, vergleichbar mit den Wegesrändern. Ich spiele mit anderen Menschen zusammen. Es hört wieder auf, wenn wir am Ziel angekommen sind, wenn jemand gewonnen hat oder die Lösung gefunden wurde.

4. Ganz Mensch sein

Auf diesem Weg – während des Spiels – erlebe ich mich und meine Weggefährten. Ich mache Erfahrungen mit mir und mit ihnen. Ich sehe, wie ich reagiere, wenn ich verliere. Ich erlebe,

wie sich die MitspielerInnen geben, wenn sie gewinnen.

*„In einem Spiel kann man einen
Menschen besser kennen lernen,
als im Gespräch in einem Jahr.“*

Platon

Erinnern Sie sich bitte an Spielrunden in Ihrem Leben. Vielleicht Mühle mit dem Bruder, Eile mit Weile mit der Familie. Wie haben Sie das erlebt?

Jeder Mensch spielt, wie er lebt. In einem Seminar spielten wir Schach. Eine Teilnehmerin sagte zu ihrer Gegnerin: „Du spielst, wie Du mit mir streitest!“

Im Spiel legen wir unsere Maske ab, vergessen unsere Rollen und werden ganz Mensch. Dieses Wissen können wir für unsere Arbeit nutzen: in der Biographiearbeit oder einfach zum besseren Verständnis für unsere Klientel.

*„Der Mensch spielt nur, wo er
in voller Bedeutung des Wortes
Mensch ist, und er ist nur da
ganz Mensch, wo er spielt.“*

Friedrich von Schiller

Ist das nicht ein unglaublich wohlthuender Satz? Wenn ich spiele, kann



ich ganz Mensch sein! In einer Spielrunde geben wir unserer Klientel die Möglichkeit, sich als Ganzes zu fühlen. Wir erkennen, welche Anforderungen an uns als Fachpersonen gestellt werden, um eine Atmosphäre zu schaffen, in der das Mensch sein möglich ist.

Jedes Spiel beinhaltet eine volle Ladung an Wissen. Da sind wir aber bereits in den tiefsten Tiefen der Spielphilosophie. Es ist alles viel einfacher.

Das Spiel ist das älteste Kulturgut des Menschen, älter als Lesen und Schreiben.

Mit dem Können zum Spielen werden wir geboren. Wir müssen es nicht lernen. Wir tun es einfach. Ein Großteil der kognitiven Entwicklung und der Entwicklung von motorischen Fähigkeiten findet durch Spielen statt.

Linda, die Tochter einer Freundin, fragte mich vor Jahren einmal, da war sie sechs Jahre alt: „Wieso musst Du den Leuten in Deiner Schule beibringen, wie man spielt? Das kann man doch!“

Ich stand sprachlos und dumm da. Damals konnte ich ihr keine Antwort geben. Ich wusste sie nicht und fragte mich ernsthaft, ob ich mein Geld wirklich auf ehrliche Art und Weise verdiene.

Die Frage von Linda kann ich unterdessen beantworten. Ich werde die Antwort am Ende des Artikels geben. Weshalb wird uns das *Spielen können* in die Wiege gelegt? Für mich gibt es nur eine glaubhafte Erklärung dafür. Es wird uns in die Wiege gelegt, weil das Spiel uns Freude bereitet.

5. Freude erleben

Der ursprüngliche Sinn des Spielens ist, Freude zu haben. Das Spiel ist eine Tätigkeit, die ohne bewussten Zweck ausgeführt wird. Es ist eine Beschäftigung, die um der in ihr selbst liegenden Zerstreuung und oft in Gemeinschaft mit anderen vorgenommen wird. Wir finden darin Erheiterung,



Vergnügen, Entspannung oder Anregung. Wir spielen allein aus Freude an ihrer Ausübung. Das Spiel an und für sich ist sinnlos. Nur, wenn die Sinne los sind, kann sich viel bewegen!

Momente, die uns Freude bereiten, wecken gute Erinnerungen. Diese Momente stärken unsere Gesundheit und unsere eigenen Kräfte. Wir schwelgen in den Erinnerungen, erzählen davon. Weitere Geschichten kommen dazu, wir lächeln, es wärmt unser Herz.

Das, was wir alle selber kennen, wurde vor kurzer Zeit wissenschaftlich untersucht, die entsprechenden Vorgänge im Gehirn nachgewiesen.

Alte Menschen, die solch gute Momente regelmäßig erleben – man stelle sich die Auswirkungen vor! Diese Menschen gehen gestärkt aus der Spielrunde. Gestärkt heißt konkret: ein sicherer Tritt, lockerere Muskulatur, die mehr Bewegung in den Armen zulässt. Vielleicht kann jemand sein Glas selber halten. Denken wir auch an die seelische Zufriedenheit. Sie bringt uns ruhigen Schlaf – ohne Medikamente. Weil es wissenschaftlich bewiesen wurde, lassen sich diese Vorgänge auch erklären:

In unserer Großhirnrinde liegen die motorischen Zentren und die sensorischen Zentren. Wer von uns weiß schon, dass 1/3 dieser Großhirnrinde für die Hände zuständig ist und durch feinmotorische Übungen der Finger

und Hände besonders trainiert wird? Mit einfachsten Würfelspielen oder bereits mit dem Rollen einer Klopapier-Rolle über den Tisch, können wir einen wichtigen Beitrag leisten für die Erhaltung der Fähigkeiten der Gehirne unserer Klientel.

In dieser Großhirnrinde gibt es Gebiete für die Handlungsplanung. Außerdem scheinen grundlegende Merkmale der Persönlichkeit hier lokalisiert zu sein. Heute weiß man, dass komplexe Fähigkeiten wie Motivation, Aufmerksamkeit, Kreativität, Spontanität und die Verinnerlichung sozialer Normen von ihr abhängen.

Stellen Sie sich vor: Sie spielen ein einfaches Spiel, z. B. das Klee-Spiel. Einfach farbige Hölzchen auf ein farbiges Tuch legen. Niemand kann etwas falsch machen. Eigentlich tun Sie nichts. Und trotzdem werden durch die Bewegung die Persönlichkeitsmerkmale hervorgehoben, die Motivation, Aufmerksamkeit, Kreativität und Spontanität gestärkt. Ganz nebenbei gibt es ein Bild, das z. B. der aktuellen Stimmung in der Gruppe Ausdruck verleiht.

Es gibt noch mehr Erklärungen: Bis vor etwa 15 Jahren galt es in der Hirnforschung als unumstößliche Gewissheit, dass das Gehirn nach der Pubertät abbaut und nicht mehr wachsen kann. Was durch Alter oder Krankheit an grauer Hirnsubstanz verschwindet, ist unwiderruflich verloren – glaubte



man. Doch seit Mitte der 1990er Jahre müssen Ärzte und Wissenschaftler umdenken. Berühmt geworden ist vor allem eine 1997 publizierte Studie an Londoner Taxifahrern. Sie belegte, dass bei ihnen der hintere Teil des Hippocampus stark vergrößert war. Eine Hirnregion, die für das räumliche Orientierungsvermögen zuständig ist. Auch bei anderen hochspezialisierten Berufsgruppen wie Musikern und Schachspielern zeigte sich, dass bei ihnen bestimmte Areale des Hirns deutlich vergrößert waren.

Doch was tut sich im Gehirn bei Menschen ohne spezialisierten Beruf? Eine Studie der Universitäten in Regensburg und Jena sollte diese Frage endgültig klären. Drei Monate jonglierten junge Erwachsene (Durchschnittsalter: 22 Jahre) mindestens eine Minute täglich mit drei Bällen. Die Jonglier-Neulinge sollten die Bälle mindestens 60 Sekunden in der Luft halten. Eine enorme Herausforderung für visuelle Wahrnehmung, räumliches Vorstellungsvermögen und Reaktions- und Koordinationsfähigkeit. Dreimal wurden die Gehirne der Probanden im Kernspintomografen untersucht: vor dem Training, nach dreimonatigem Üben und nach einer dreimonatigen Übungspause. Nach drei Monaten Training waren zwei Hirnareale der Amateur-Jongleure deutlich vergrößert

– vor allem in solchen Bereichen, die für das visuelle Erfassen von Bewegungsabläufen zuständig sind. Dagegen waren diese Areale nach der Trainingspause wieder auf ihr altes Maß geschrumpft.

Dass sich auch bei Erwachsenen das Gehirn durch Lernen noch anatomisch verändern kann, war damit bewiesen. Eine wissenschaftliche Sensation! Erstmals war das Jahrzehnte alte Dogma von der Unveränderlichkeit des erwachsenen Gehirns widerlegt. Nun wollten die Forscher wissen, ob die grauen Zellen in jedem Alter nachwachsen. Eine Folgestudie am Institut für Systemische Neurowissenschaften am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf wiederholte das Experiment im Winter 2006 mit einer älteren Gruppe. 40 Probanden ab Mitte 50 unterzogen sich hier dem Jonglier-Training. Die Ergebnisse sind spektakulär: Selbst 60-jährige Jonglier-Novizen konnten die Kunst mit den drei Bällen in drei Monaten erlernen. Zwar deutlich langsamer und nicht ganz so gut wie die Zwanzigjährigen aus dem Regensburger Versuch. Die schafften es doppelt so häufig wie ihre älteren Kollegen, die Bälle eine Minute lang in der Luft zu halten. Dafür bestätigten die Analysen in Hamburg, dass auch bei Älteren das Gehirn tatsächlich noch wächst. Gewachsen waren

die Regionen, die für das Lernen, die Wahrnehmung von Bewegungen und das hirneigene Belohnungssystem zuständig sind.

Daraus lässt sich folgern: Unser Gehirn wächst auch im Alter, wenn wir etwas Neues lernen.

In einer langen Testreihe mit Ratten haben amerikanische Forscher einen weiteren Fakt beweisen können, der für unsere Arbeit ebenfalls immens wichtig ist: Die Wissenschaftler forschten mit Ratten, da sie eine ähnliche Gehirnstruktur aufweisen wie wir Menschen. Sie teilten die Ratten in zwei Gruppen. Die Ratten der einen Gruppe wurden alle einzeln gehalten. Die Ratten der anderen Gruppe durften zusammen leben. Nach einiger Zeit wurden die Gehirne aller Ratten untersucht. Was die Wissenschaftler fanden, war verblüffend: Die allein gehaltenen Ratten wiesen im Frontallappen eine gewisse Anzahl Nervenverbindungen auf. Die in Gruppen gehaltenen Ratten hingegen hatten ein wahres Netz von Nervenverbindungen entwickelt. Vereinfacht dargestellt und vereinfacht gesagt: Wenn die uns anvertrauten Menschen in Gruppen gute Erlebnisse haben, schenken wir ihnen die Möglichkeit, neue Nervenverbindungen zu entwickeln!

6. Kompetenzen des Spiels erfahren

Im Alltag erleben wir oft ganz kleine Veränderungen. Vielleicht erkennen wir diese nicht sofort. In meinen Seminaren höre ich oft von den Frustrationen, wenn gesellige Spielrunden nicht die große Reaktion auslösen. Manchmal denke ich, es könnte sein, dass nicht ich bestimme, was eine wichtige Veränderung für einen anderen Menschen ist. Es könnte sein, dass in meinen Augen nichts passiert ist, sich aber für die einzelne Person ihre Welt verändert hat.

Was noch weniger auffällt, ist die veränderte Beziehung unter den SpielerInnen. Wenn wir in der Spielrunde

einander Geschichten erzählt und solchen gelauscht haben, bleibt ein verbindendes Gefühl zurück. Wir haben Gemeinschaft positiv erlebt. Beziehungen werden geknüpft und gepflegt. Das soziale Netz wird verstärkt.

Ich bin eine große Verfechterin der Verbreitung dieser Freude. Trotzdem kann das Spiel noch viel mehr. Wir lernen im Spiel. Spielen aktiviert den ganzen Menschen: Es trainiert Körpergeschicklichkeit, Auffassungsvermögen, Mut, Freude, Kooperation, Konzentration, das Selbstvertrauen und damit die Eigenständigkeit. Gewinnen, Verlieren, Spannung, geselliges Miteinander, Konzentration, Erinnerungen und Gespräche im Spiel wecken unsere Gefühle. Freude, Frust, Wut, Spaß, Gelassenheit und Ehrgeiz werden ausgelöst. Unsere Seele und unser Geist machen große Bewegungen. Diese innere Bewegung wirkt sich positiv aus auf die Selbstwahrnehmung und das Selbstbewusstsein des Menschen. Es kann sein, dass der Mensch wacher ist, sich mehr zutraut, sich vermehrt körperlich bewegt, wenn er öfter spielt.

Dies alles ist wichtig. Und oft rechtfertigen diese Faktoren unsere Arbeit erst. Trotzdem möchte ich allen ans Herz legen: Freude ist der ursprüng-

liche Sinn des Spiels – und der reicht aus, um es zu tun.

7. An kleine Zauber glauben

Ich spiele die Wortspielerei weiter. Im Titel steht *Leben*. Ist Bewegung ein Lebenselixier?

Ein Elixier ist in der Heilkunde ein in Wein oder Alkohol gelöster Auszug aus Heilpflanzen mit verschiedenen Zusätzen.

Im Mittelalter wurde ein Zaubertrank zur Verwandlung unedler in edle Metalle so genannt. Die Existenz dieses Elixiers konnte bisher nicht nachgewiesen werden. Es gilt heute als Tatsache, dass durch chemische Reaktionen die inner-atomare Beschaffenheit von Stoffen nicht verändert werden kann. Woraus allgemein die Schlussfolgerung gezogen wird, es habe tatsächlich nie existiert. Diese Elixiere galten auch als Allheilmittel. Ihnen wurde eine verjüngende und lebensverlängernde Wirkung zugeschrieben.

Es wäre ziemlich vermessen, wenn ich hier behaupten würde, das Spiel sei ein Allheilmittel. Ich tue es trotzdem. Wenn man einen so exotischen Beruf hat wie ich, sollte man schon ab und

zu an die Unterstützung eines Zaubertranks glauben.

„Spieler sind Menschen, die dem Glück eine Chance geben.“

Werner Mitsch

„Spielen heißt Experimentieren mit dem Zufall.“

Novalis

Bei unserer Arbeit mit demenzkranken Menschen gibt es viele Experimente: Was passt? Worauf spricht dieser Mensch an? Manchmal ist es pures Glück oder Zufall, wenn wir genau das Richtige tun.

Was wir bis jetzt haben – eine Spielanleitung:

- Spielen beginnt in meinem Kopf (deshalb ist er ja rund und ich ein Mensch).
- Spielen heißt, gemeinsam einen Weg zu gehen (sich in Bewegung zu setzen im Tempo des Anderen, in die gleiche Richtung zu gehen).
- Spielen heißt, echt Mensch sein zu dürfen (einerseits die betagten Menschen, aber auch wir als MitspielerInnen).

- Spielen heißt, Freude zu leben (und dadurch wieder Kräfte zu mobilisieren und sie zur Verfügung zu haben).
- Spielen heißt, auch an kleine Zauber zu glauben (sich überraschen zu lassen und zu wissen, dass nicht ich die Hauptrolle spiele).

Was wir bis jetzt haben – die Kompetenzen des Spiels:

- Entspannung und Erholung
- Freude erleben
- Stärkung der Person
- Körperliche Beweglichkeit
- Geistige Bewegung
- Seelische Bewegung
- Erweiterung der sozialen Kompetenzen
- Stärkung des sozialen Netzes

Ein Punkt fehlt hier noch. Ein Spiel kann ganz viele Erinnerungen wecken. Auch wenn sie nicht mehr ausgedrückt werden können, wie bei Menschen mit einer Demenz. Das Herz erinnert sich. Das kann ein Gefühl des Zuhauses sein, das Wecken von Heimatgefühlen. Gerade bei Menschen mit einer Demenz, die sich bei uns in der Institution oft nicht zuhause wähnen, ist das ein wertvoller Aspekt. Je weniger Heimat ein Mensch in sich trägt, desto mehr Heimat müssen wir ihm geben.

8. Welche Kompetenzen benötigen wir dazu?

Fachwissen über Demenz, Physiologie, Medizin, Pflege, Aktivierung etc. Nur ein paar wenige Begriffe zeigen auf, dass es eine gute Ausbildung und ständige Weiterbildung braucht. Das Wichtigste fehlt. Das Wichtigste für mich ist das eigene Interesse. Interesse heißt: *zwischen, inmitten* – und *sein*. D.h. konkret, ich bin mittendrin. Unter Interesse versteht man die kognitive Anteilnahme respektive die Aufmerksamkeit, die eine Person an einer Sache oder einer anderen Person nimmt.

Ohne das Interesse geht ganz viel. Aber die gewisse Qualität fehlt. Wir wissen alle, wie das ist, wenn jemand diese Qualität von Interesse lebt. Wie lernt man sie? Durch Reife!

„Reife ist die gefüllte Frucht mit ihrem betörenden Duft und süßem Nektar.“

Gerlinde Schwarz

Seien Sie die Menschen, die diese Reife leben und anderen vorleben! Jetzt höre ich Ihre Stimmen: „Alles gut und recht, aber das Leben ist kein Spiel. Das Leben ist ernst.“ Sie haben Recht. Woran Sie glauben, ist Ihre Realität und somit wahr. Ich kann Sie beruhigen.

„Ernst ist der Ausschluss des Spiels. Das Spiel schließt den Ernst mit ein.“

Johan Huizinga

9. Zu guter Letzt

Die Momente der gemeinsamen Freude und das gemeinsame Lachen bestärken die Erfahrung der Lebenskraft und der Liebe, mit der wir auf die Welt gekommen sind. Unsere ursprüngliche Energie, Begeisterung und Neugierde auf die Welt, unsere Unbekümmertheit müssen wir als Erwachsene nicht deshalb verlieren, weil wir mehr verstehen und mehr können. Und auch nicht, weil wir wissen, dass die Welt, in der wir leben, nicht so geschützt ist, wie es die Kinderstube von damals ist. Ich gebe Ihnen eine Hausaufgabe. Es ist eine Aufgabe, mit der Sie lernen können, im Alltag das Spiel zu integrieren.

„Sich nicht ärgern, dass der Rosenstrauch Dornen trägt, sondern sich freuen, dass der Dornenstrauch Rosen trägt.“

Arabisches Sprichwort

Ich wünsche Ihnen, dass Sie immer wieder den Blick wechseln können von den Dornen auf die Rosen. Ich bin am Schluss meiner Ausführungen. Ich schulde Ihnen noch die Antwort auf die Frage von Linda: Die Menschen wollen wieder Spielen lernen, weil sie tief in ihren Herzen wissen, dass sie leben, um Freude zu erleben. Sie möchten diese Freude wieder leben können.

Und sie entdecken dabei das wohl größte Geschenk, das das Spiel uns macht. Wenn wir spielen, denken wir weder an gestern, noch an morgen. Wir sind ganz im aktuellen Moment:

„Das Spiel schenkt uns das Leben in der Gegenwart.“

Gaby Hasler Herzberg

Ich wünsche Ihnen viele Momente in der Gegenwart!

Der Begriff „Freude“ hat denselben Ursprung wie Freundschaft, Friede und Freiheit!

Die Autorin:



Gaby Hasler Herzberg
SPIELBAR® Hasler & Herzberg
Dorfstrasse 50
CH – 4469 Anwil
spielbar@spielbar.ch

Stichwörter:

- Spielen
- Demenz
- Kompetenzen