

Ideer til aktiviteter - under coronakrisen for mennesker med demens

Vær opmærksom på, at din kære måske ikke har lyst til noget af det, du foreslår. Det er en god ide at sætte aktiviteten i gang uden at spørge.

Aktive aktiviteter:

- Gå en tur, hvor I ikke møder mange mennesker.
- Lav et gymnastikprogram, her er et par eksempler:
 - [Ældre Sagens 3 øvelser du kan lave i din stue.](#)
Sundheds- og idrætskonsulent, Karin Schultz, giver dig her 3 øvelser, du kan lave hjemme i din stue. Øvelserne træner din smidighed, din styrke i ryg og mave og din puls kommer til at stige (ca. 4 min).
 - [Ældre Sagens effektiv træning med stolemotion](#)
Stolemotion er til dig, der vil træne din kondition, muskelstyrke, bevægelighed og balance på en skånsom måde. Ældre sagen har lavet 2 fulde stolemotionsprogram, som du kan udføre hjemme i din stue (ca. 1 time og 12 min).
 - [Hjemmetræning: 10 øvelser m. musik - Sundhedshusene i København](#)
- [Sæt musik på og dans twist](#)
- Eller dans hvad I har lyst til
- Gå i haven og hjælp hinanden med havearbejdet. Giv små, konkrete opgaver, f.eks. grav dette tulipanløg ned her

Stillesiddende aktiviteter:

- Inspiration til snak om minder:
 - Find ting frem fra f.eks. ungdommen og snak om dem
 - Kig i fotoalbums
 - Kig i gamle bøger eller blade
 - Lad dig inspirere i Storm P. Museets erindringsmappe: [Husker du?](#)
- Læs et ugeblad eller et magasin
- Lav kryds og tværs
- Lav Sudoku
- Læg puslespil
- Spil et brætspil (Ludo, triominus, Vildkatten, ...)
- Spil kort (Æsel, 31, Fisk, Rommy, 500, ...)
- Se TV (naturudsendelser, geografi, rejseprogrammer, madprogrammer).
 - På [DR.dk](#) er det muligt at finde bl.a. mange naturudsendelser.
 - Prøv evt. også [DR Bonanza](#), der indeholder gamle udsendelser fra DRs arkiv.
- Sid i den gode lænestol, måske med høretelefoner på og lyt til yndlingsmusik eller en lydbog/podcast

Hverdagens aktiviteter:

- Hjælp hinanden med tilberedning af maden. Giv små, konkrete opgaver, f.eks. skræl en gulerod.
- Hjælp hinanden med rengøring. Giv små konkrete opgaver, f.eks. tør denne bordoverflade af, støvsug dette gulvtæppe

Find roen:

- Mindfulness – luk øjnene og lyt til afslappende musik, f.eks. [Afslappende musik til søvn, meditation og afstresning "Flying" af Peder B. Helland](#)
- Find det sted i hjemmet, som du og din kære bedst kan lide, læg evt. et tungt tæppe omkring din kære og lyt til noget stille musik.
- Giv trykmassage. [Prøv fx BBAUM-greb](#)
- Giv massage
- Smør creme på arme og ben
- Fodmassage

Få en telefonven:

- Ældresagen: Du kan tilmelde dig på **tlf. 82820300**.
- Frivilligcenter Aabenraa:
Telefonkaffe: Har du brug for en at snakke med? Ring på **tlf. 53700835**