100 activiteiten voor mensen met dementie Alzheimer Nederland

<https://www.alzheimer-nederland.nl/100-activiteiten-voor-mensen-met-dementie?_ga=2.45743846.311150772.1585049649-1431598634.1460386064&_gac=1.247226672.1585049649.EAIaIQobChMIvcDBiIKz6AIVVeN3Ch1wWAlwEAAYASAAEgIIFvD_BwE>

**100 activiteiten voor mensen met dementie**

[**Printen**](https://www.alzheimer-nederland.nl/100-activiteiten-voor-mensen-met-dementie?_ga=2.45743846.311150772.1585049649-1431598634.1460386064&_gac=1.247226672.1585049649.EAIaIQobChMIvcDBiIKz6AIVVeN3Ch1wWAlwEAAYASAAEgIIFvD_BwE)

[**Delen**](https://www.alzheimer-nederland.nl/100-activiteiten-voor-mensen-met-dementie?_ga=2.45743846.311150772.1585049649-1431598634.1460386064&_gac=1.247226672.1585049649.EAIaIQobChMIvcDBiIKz6AIVVeN3Ch1wWAlwEAAYASAAEgIIFvD_BwE)

* [Facebook](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.alzheimer-nederland.nl/100-activiteiten-voor-mensen-met-dementie)
* [Twitter](https://twitter.com/intent/tweet?text=https://www.alzheimer-nederland.nl/100-activiteiten-voor-mensen-met-dementie)
* [LinkedIn](https://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.alzheimer-nederland.nl/100-activiteiten-voor-mensen-met-dementie)
* E-mail
* [Whatsapp](https://api.whatsapp.com/send?text=Deze%20informatie%20van%20alzheimer-nederland.nl%20deel%20ik%20graag%20met%20je%20https://www.alzheimer-nederland.nl/100-activiteiten-voor-mensen-met-dementie)

100 activiteiten

**Kies uit zoveel mogelijk categorieën activiteiten die bij u passen. Veel activiteiten zijn makkelijk aan te passen aan de mogelijkheden van de persoon met dementie. Zorg ervoor dat de activiteiten niet te zwaar, te moeilijk of juist te licht of te makkelijk zijn. Het belangrijkste is dat u er samen met degene met dementie plezier aan beleeft.**

**Bekijk de tips hieronder of** [**vraag de tips per e-mail**](https://doneren.alzheimer-nederland.nl/brochure-pdf-100-activiteiten) **aan, om te printen.**

**100 activiteiten voor mensen met dementie**

**Activiteiten voor aan de eettafel**

**Nuttig**

* Kortingsbonnen uitknippen
* Sorteren van… schroeven, wol, enz
* Tellen van (waarde) bonnen
* Een naam opzoeken in het telefoonboek
* Een krans van 'ringetjes muesli' of doppinda's maken voor de vogels
* Versieringen voor het raam maken (kerst, Pasen, de seizoenen)
* Bloemschikken
* Oud papier tot aantekeningenblaadjes knippe

**Leuk en actief**

* (kinderen) Voorlezen
* Krant aan elkaar voorlezen (en eventueel bespreken)
* Ansichtkaarten maken (van theezakjes, of '3D' of van foto's uit tijdschriften)
* Zilverwerk poetsen
* Spullen op kleur of vorm sorteren, bijvoorbeeld Lego, spelkaarten enz
* Een collage maken over… hobby's, werk of interesse
* Een stamboom van de familie maken
* Kleien (pot, asbak, figuren)
* Legpuzzel
* Afbeeldingen uit een tijdschrift knippen

**Ontspannen en passief**

* Uw handen met lotion verzorgen
* Fotoalbum bekijken (en eventueel bespreken)
* Een tijdschrift lezen
* Manicure
* Wol oprollen tot een knot
* Laat u opmaken

**Uitdagend**

* Spelletje (zoals dammen)
* Noemen (zoals (hoofd)steden uit binnen en buitenland)
* Vragen uit een (oude) versie van triviant stellen
* Samen een boodschappenlijstje voor bijvoorbeeld het avondeten maken

**Spontaan**

* 'Vertel daar eens meer over' als iemand een herinnering ophaalt

**Activiteiten om buitenshuis te doen**

**Nuttig**

* Tuin: bladeren harken of onkruid wieden
* Samen op kinderen passen/spelen
* Kleding winkelen
* Planten poten
* Samen een hond uitlaten of dier verzorgen.
* De stoep vegen
* Een oud fotolijstje, stoel of tafel schuren
* Een oud fotolijstje, stoel of tafel lakken
* De tuin-meubels schoonvegen
* Boodschappen doen

**Leuk en actief**

* Een wandeling maken
* Een picknick organiseren (eventueel met kennissen en familie)
* Buiten knakworstjes maken op een camping-brander
* Hoefijzer werpen
* De eenden, duiven of tuinvogels voeren
* Familie of vrienden bezoeken
* Koffie drinken in stad of dorp
* Dierentuin, museum of kinderboerderij bezoeken. Diverse musea bieden rondleidingen aan voor mensen met dementie
* Voorstellingen van een bioscoop of filmhuis bezoeken
* Maak foto's van uw favoriete onderwerp

**Ontspannen en passief**

* Een auto, bus, trein of taxirit maken
* Een terras in de stad bezoeken

**Uitdagend**

* Loop of fiets naar een bekende of juist onbekende plek
* Bezoek de Bingo

**Activiteiten om binnenshuis te doen**

**Nuttig**

* Stofzuigen
* (Groente) zaadjes planten
* Tafel afruimen
* Bestek afruimen
* Strijken
* Vouwen. Alle kleding of bijvoorbeeld alleen theedoeken of sokken
* Een kledingkast of lade opruimen
* Planten water geven
* Plant bloembollen binnen voor een vroeg voorjaar

**Leuk en actief**

* Meezingen met radio of cd
* Een bal gooien
* Het (kalme) huisdier van vrienden uitnodigen.
* (oude) liedjes, of bekende psalmen zingen
* Herinneringen ophalen over school, werk, hobby's of interesses
* Kleed u tijdens een (voetbal)wedstrijd in de clubkleuren
* Dansen
* Meedoen met ochtendgymnastiek
* Een brief aan een familielid of kennis schrijven
* Schilderen of tekenen

**Ontspannen en passief**

* Een tv programma van vroeger bekijken. Bijvoorbeeld via nostalgienet of via haar [webwinkel](http://www.winkelvandenostalgie.nl/)
* Een (natuur)documentaire bekijken
* Muziek luisteren
* Door een tijdschrift met mooie foto's bladeren
* Wierook aansteken
* Laat een kort verhaal voorlezen

**Uitdagend**

* Hou een spellingswedstrijd
* Iphone/Ipad. Geschikte app's; Google Earth, Google Maps, Schaken, Dammen, youtube (filmpjes) en muziek
* Tel of sorteer (oud) kleingeld
* Leer een kind een kinderliedje van vroeger
* Maak spreekwoorden, liedjes van vroeger of bijvoorbeeld passages uit de bijbel af

**Activiteiten voor in de keuken**

**Nuttig**

* Brood bakken
* Aardappels schillen
* Een verjaardags-taart bakken
* Een fruitsalade maken
* Appelmoes maken
* Een boterham smeren
* Groenten wassen
* De vissenkom schoonmaken
* Boodschappen opruimen

**Leuk en actief**

* Koekjes bakken
* Zelf vruchtenlimonade maken
* Cupcakes bakken
* Een taart bakken
* Zelf ijs maken
* Popcorn maken

**Ontspannen en passief**

* In de keuken gaan zitten, terwijl het eten wordt bereid
* Samen een kopje thee drinken

**Uitdagend**

* Eten koken voor gasten
* Een nieuw recept uitproberen

**Tips**

**Meer effect**

Doe het samen! In kleine groepjes van 5 a 7 personen werkt ook het samenwerken en samen praten mee aan het stimuleren van de hersenen. Doe het regelmatig! Onderzoek naar activiteiten bij dementie laat al effecten zien bij 2 maal per week drie kwartier oefenen.

**Meer lezen**

Onderzoek toont aan dat het actief houden van de hersenen heel belangrijk is. In het artikel ["De hersenen stimuleren helpt bij dementie"](https://www.alzheimer-nederland.nl/sites/default/files/de-hersenen-stimuleren-helpt-bij-dementie.pdf) leest u daar meer over. Deze pagina bevat ook tips voor mantelzorgers en begeleiders van mensen met dementie in dagbehandeling en verpleeghuis.