

# 100 activiteiten bij dementie

## Samen of op afstand



**Bezig blijven en de hersenen aan het werk zetten, heeft een positief effect op mensen met dementie. Het aloude 'rust, roest' geldt dus ook voor dementie. Veel patiënten en mantelzorgers hebben echter moeite met het vinden van activiteiten. Daarom heeft Alzheimer Nederland ruim honderd activiteiten voor u op een rij gezet. Deze dienen als inspiratie om activiteiten te ondernemen, samen of op afstand.**

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.

### **Meer effect**

Doe het regelmatig! Onderzoek naar activiteiten bij dementie laat al effecten zien bij 2 maal per week drie kwartier bezig zijn.

**Veel plezier gewenst!**

---

**Vragen over dementie?**

**Bel de Alzheimertelefoon (0800-5088) of ga naar [www.dementie.nl](http://www.dementie.nl)**

## Nuttige activiteiten

Aan tafel	Thuis	Keuken
Kortingsbonnen uitknippen	Stofzuigen	Brood bakken
Sorteren van schroeven, wol, enz	(Groente) zaadjes planten	Aardappels schillen
Tellen van (waarde) bonnen	Tafel afruimen	Een taart bakken
Een krans van 'ringetjes muesli' of doppinda's maken voor de vogels	Bestek opruimen	Een fruitsalade maken
Versieringen voor het raam maken (kerst, Pasen, de seizoenen)	Vouwen. Alle kleding of bijvoorbeeld alleen theedoeken of sokken	Appelmoes maken
Bloemschikken	Strijken	Een boterham smeren
Oud papier knippen tot aantekeningenblaadjes	Een kledingkast of lade opruimen	Groenten wassen
De tuinmeubels schoonvegen	Planten water geven	Boontjes doppen
	Een oud fotolijstje, stoel of tafel schuren en lakken	

## Actieve activiteiten

Aan tafel	Thuis	Keuken
(Kinderen) voorlezen -kan ook via videobellen	Meezingen met radio of cd	Koekjes bakken
Elkaar de krant voorlezen (en eventueel bespreken)	Een bal gooien	Zelf vruchtenlimonade maken
Ansichtkaarten maken (van theezakjes, of '3D' of van foto's uit tijdschriften)	Het (kalme) huisdier van vrienden uitnodigen	Cupcakes bakken
Zilverwerk poetsen	(Oude) liedjes, of bekende psalmen zingen	Popcorn maken
Spullen op kleur of vorm sorteren, bijvoorbeeld Lego, spelkaarten enz.	Herinneringen ophalen over school, werk, hobby's of interesses	Zelf ijs maken
Een collage maken over... hobby's, werk of interesse	Dansen	Eten koken voor gasten
Een stamboom van de familie maken	Meedoen met ochtendgymnastiek	Een nieuw recept uitproberen
Kleien (pot, asbak, figuren)	Een brief aan een familielid of kennis schrijven	
Legpuzzel maken	Schilderen of tekenen	
Afbeeldingen uit een tijdschrift knippen	Maak foto's van uw favoriete onderwerp	
	Organiseer een bingo middag	

### Vragen over dementie?

**Bel de Alzheimer telefoon (0800-5088) of ga naar [www.dementie.nl](http://www.dementie.nl)**

## Ontspannen activiteiten

Aan tafel	Thuis
Handen met lotion verzorgen of masseren	Een tv programma van vroeger bekijken. O.a. via <a href="#">nostalgienet</a> , <a href="#">Seniorentelevisie</a> (via de zorginstelling) of <a href="#">Ons</a>
Fotoalbum bekijken (en eventueel bespreken)	Elektronisch huisdier of een baby/pop om te knuffelen
Een tijdschrift lezen	Een (natuur) documentaire
Manicure	Door een tijdschrift met mooie foto's bladeren
Wol oprollen tot een knot	Wierook aansteken
Make up opdoen	Laat een kort verhaal voorlezen
Haren kammen en mooi maken	Luisterboek: bijv via de app <a href="#">Luisterbieb</a>
Stimuleer de tastzin met speciale voelkussens, speelgoedknuffels, kleurige voelboekjes of speciale voelzakjes	Luisteren naar liedjes en muziek van vroeger: <a href="#">Maak een eigen afspeellijst</a> of bekijk de <a href="#">afspeellijsten van Alzheimer Nederland</a>
Nagels lakken	Kijk filmpjes van het Koninklijk Huis op YouTube
Samen een kopje thee drinken	In de keuken gaan zitten, terwijl het eten wordt bereid en genieten van de geuren
	Herinneringen ophalen over school, werk, hobby's of interesses

## Uitdagende activiteiten

Aan tafel	Thuis
Spelletje doen: pictionary, pim pam pet, kaarten, bingo schaken, dammen	Hou een dictee of spellingswedstrijd
Noem (hoofd)steden uit binnen- en buitenland, minister presidenten, beroemde personen	Iphone / Ipad. Geschiede app's; Google Earth, Google Maps, Schaken, Dammen, youtube (filmpjes) en muziek
Stel vragen uit een (oude) versie van triviaant	Tel of sorteer (oud) kleingeld
Maak samen een boodschappenlijstje voor bijvoorbeeld het avondeten	Leer een kind een kinderliedje van vroeger aan (kan ook via beeldbellen)
Schrijf een gedicht (en stuur deze naar <a href="mailto:redactie@dementie.nl">redactie@dementie.nl</a> )	Maak spreekwoorden of Bijbelverzen af
Beweegspelletjes, zoals een ballon naar elkaar overtikken	Kom thuis in beweging met: - <a href="http://maxvandaag.nl/nederland-in-beweging">maxvandaag.nl/nederland-in-beweging</a> , - <a href="#">zitgymnastiek van Cordaan</a> , - de online <a href="#">Beweeggids van het Kenniscentrum Sport &amp; Bewegen</a> - of doe de <a href="#">stoel-yoga van de ANBO</a>
Schrijf een kaartje aan iemand	Via videobellen iets voorlezen
Schilderen	Via videobellen samen eten
Ansichtkaarten maken (van theezakjes, of '3D' of van foto's uit tijdschriften)	Puzzelen

### Vragen over dementie?

**Bel de Alzheimertelefoon (0800-5088) of ga naar [www.dementie.nl](http://www.dementie.nl)**

## Buiten activiteiten

Houd hierbij in deze tijd van het Corona virus natuurlijk wel voldoende afstand!

Een frisse neus halen tijdens een ommetje
Bladeren harken
Bloemen plukken
Planten poten
Onkruid wieden
De stoep vegen
Plant bloembollen binnen voor een vroeg voorjaar
Een klein moestuintje aanleggen
Een picknick organiseren (kan ook op het balkon of in de tuin)
Buiten knakworstjes maken op een camping-brander
Hoefijzer werpen
Jeu de boulen
De eenden, duiven of tuinvogels voeren
Een wandelingetje langs het huis van familie of vrienden en even zwaaien door het raam (wanneer contact niet mogelijk is)
Loop of fiets naar een bekende of juist onbekende plek

## Voor in het verzorgingstehuis

Een CRDL, Kozie, Tovertafel, De BeleefTV, BelevenisTafel of installatie van Qwiek. Er worden steeds meer innovatieve middelen bedacht die het contact met je naaste stimuleren. De aanschaf van deze middelen vraagt wel vaak een investering van de zorginstelling.

## Voor iedereen: Training 'Houd uw brein gezond'

Het is voor iedereen belangrijk om bezig te blijven en het brein gezond te houden. Een gezonde leefstijl en een actief brein verminderen de kans op dementie. In de gratis online training 'Houd uw brein gezond' leert u in zes weken verrassende dingen over uw hersenen en de effecten van stress, slaap, eten en bewegen.

Schrijf u gratis in op: [alzheimer-nederland.nl/training](http://alzheimer-nederland.nl/training)

**Vragen over dementie?**

**Bel de Alzheimer telefoon (0800-5088) of ga naar [www.dementie.nl](http://www.dementie.nl)**