Praktische tips:

- Vast herkenbaar dagritme > maak een dag of weekplanning; stel doelen per dag/week..

- (Samen) huishouden doen en huishoudelijke klussen opdelen in kleine bezigheden. Bedenk welke klussen er in huis gedaan moeten worden. Schilder bijvoorbeeld een tafel of kast in een fris kleurtje. Of timmer een plantenbak voor in de tuin

- Tijd en aandacht nemen om maaltijden voor te bereiden en te gebruiken. Richt je vooral op gezond en smaakvolle voeding. Probeer eens een nieuw recept. Kook iets uitgebreider of bak samen wat lekkers.

- Beweging buiten voor zover mogelijk, fietsen, wandelen, tuinieren, vegen, harken, wieden, planten, zaaien, schilder een tuinhek.. ’,

Bewegen binnen , gymnastiek via TV (MAX). Houd een grote lenteschoonmaak. Doe schoonmaakklusjes waar je normaal niet aan toekomt, zoals ramen lappen.

BINNEN activiteiten

Krant of boek (voor)lezen.

Luister een luisterboek of podcast. Tip: de app [Luisterbieb](https://dementie.nl/•https:/www.onlinebibliotheek.nl/luisterbieb/titels-in-de-luisterbieb.html%20gratis)  [podcastluisteren.nl](https://podcastluisteren.nl/)

Favoriete muziek beluisteren. Bijvoorbeeld via de [afspeellijsten van Alzheimer Nederland via Spotify](https://open.spotify.com/search/alzheimer%20nederland). liedjes uit de jaren 30 tot en met de jaren 80.

Kijk via internet naar een concert. [Concertgebouw](https://www.concertgebouw.nl/ontdek/veertien-europese-concertzalen-presenteren-samen-gratis-concertstreams-op-facebook) en [TivoliVredenburg](https://www.tivolivredenburg.nl/live/). Ook via [YouTube](https://www.youtube.com/)

- Ontspannende TV programma’s: Troost TV, omroep MAX. NPO Heimwee TV, Natuurfilms

- Programma’s van vroeger via IPad, YouTube. Online spelletjes.

Bezoeken jullie normaal graag een museum? Via [Google](https://artsandculture.google.com/) kun je virtuele rondleidingen volgen in musea over de hele wereld. [Het Rijksmuseum](https://artsandculture.google.com/partner/rijksmuseum),

Heb je een SmartTV of laptop met HDMI-kabel naar je tv, zoek dan op YouTube naar 'livestream' of 'webcam' + plaatsnaam. Je kunt allerlei live camera's kiezen. Via de tv kijk je dan live naar bijvoorbeeld slechtvalken die hun nest bouwen, olifanten in de dierentuin, het strand of kies een live camera in jouw lievelingsstad.

- Legpuzzel, eenvoudige kruiswoordpuzzel, gezelschapsspel. schilderen of knutselen.

- Handwerken, kleuren, oude fotoboeken bekijken, bijvoorbeeld van vakanties.

- !!Doseer het nieuws !! Eventueel ‘s avonds (laat) geen nieuws meer kijken > zorg voor betrouwbaar nieuws zoals RIVM en NOS. Geen echt nieuws kan stress opleveren.

- Contact met naasten, kinderen, kleinkinderen, vrienden via telefoon, Skype/Facetime. Hebt u hulp hierbij nodig? En wie zou dat kunnen bieden?

- Maak eventueel een persoonlijke boodschap wanneer een cliënt is opgenomen zodat hij/zij deze met evt. een verzorgende meermaals kan beluisteren.

Relativeer en geef ook ruimte aan humor en plezier.