

100 activiteiten voor mensen met dementie

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 (samen) activiteiten te ondernemen.

Kies uit zoveel mogelijk categorieën activiteiten die bij uw passen. Veel activiteiten zijn makkelijk aan te passen aan de mogelijkheden van de patiënt. 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 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](#)" leest u daar meer over. Deze pagina bevat ook tips voor mantelzorgers en begeleiders van mensen met dementie in dagbehandeling en verpleeghuis.

	Aan tafel	Buiten	Thuis	keuken
Nuttig	Kortingsbonnen uitknippen	Bladeren harken	Stofzuigen	Brood bakken
	Sorteren van... schroeven, wol, enz	(samen) op kinderen passen/spelen	(Groente) zaadjes planten	Aardappels schillen
	Tellen van (waarde) bonnen	Winkelen	Tafel afruimen	Een taart bakken
	Een naam opzoeken in het telefoonboek	Planten poten	Bestek opruimen	Een fruitsalade maken
	Een krans van 'ringetjes muesli' of doppinda's maken voor de vogels	Onkruid wieden	Strijken	Appelmoes maken
	Versieringen voor het raam maken (kerst, Pasen, de seizoenen)	De stoep vegen	Vouwen. Alle kleding of bijvoorbeeld alleen theedoeken of sokken	Een boterham smeren
	Bloemschikken	Een oud fotolijstje, stoel of tafel schuren	Een kledingkast of lade opruimen	Groenten wassen
	Oud papier tot aantekeningenblaadjes knippen	Een oud fotolijstje, stoel of tafel lakken	Planten water geven	De vissenkomp schoonmaken
		De tuinmeubels schoonvegen	Plant bloembollen binnen voor een vroeg voorjaar	Boodschappen opruimen
		Boodschappen doen		
Leuk, actief	(Kinderen) voorlezen	Een wandeling maken	Meezingen met radio of cd	Koekjes bakken
	Elkaar de krant voorlezen (en eventueel bespreken)	Een picknick organiseren	Een bal gooien	Zelf vruchtenlimonade maken

	Ansichtkaarten maken (van theezakjes, of '3D' of van foto's uit tijdschriften)	Buiten knakworstjes maken op een camping-brander	Het (kalme) huisdier van vrienden uitnodigen.	Cupcakes bakken
	Zilverwerk poetsen	Hoefijzer werpen	(Oude) liedjes, of bekende psalmen zingen	Een taart bakken
	Spullen op kleur of vorm sorteren, bijvoorbeeld Lego, spelkaarten enz.	De eenden, duiven of tuinvogels voeren	Herinneringen ophalen over school, werk, hobby's of interesses	Zelf ijs maken
	Een collage maken over... hobby's, werk of interesse	Familie of vrienden bezoeken	Kleed u tijdens een (voetbal)wedstrijd in de clubkleuren	Popcorn maken
	Een stamboom van de familie maken	Koffie drinken in stad of dorp	Dansen	
	Kleien (pot, asbak, figuren)	Dierentuin, museum of kinderboerderij bezoeken	Meedoen met ochtendgymnastiek	
	Legpuzzel	(Matinee) voorstelling van bioscoop of filmhuis bezoeken	Een brief aan een familielid of kennis schrijven	
	Afbeeldingen uit een tijdschrift knippen	Maak foto's van uw favoriete onderwerp	Schilderen of tekenen	
Ontspannen, passief	Uw handen met lotion verzorgen	Een auto, bus, trein of taxirit maken	Een tv programma van vroeger bekijken. Bijvoorbeeld via nostalgienet of via haar <u>webwinkel</u>	In de keuken gaan zitten, terwijl het eten wordt bereid
	Fotoalbum bekijken (en eventueel bespreken)	Een terras in de stad	Een (natuur) documentaire	Samen een kopje thee drinken

		bezoeken	bekijken	
	Een tijdschrift lezen		Muziek luisteren	
	Manicure		Door een tijdschrift met mooie foto's bladeren	
	Wol oprollen tot een knot		Wierook aansteken	
	Laat u opmaken		Laat een kort verhaal voorlezen	
Uitdagerd	Spelletje... Pictionary, pim pam pet, kaarten, schaken, dammen	Loop of fiets naar een bekende of juist onbekende plek	Hou een spellingswedstrijd	Eten koken voor gasten
	Noem ... (hoofd)steden uit binnen en buitenland, minister presidenten, beroemde personen	Bezoek de Bingo	Iphone / Ipad. Geschiede app's; Google Earth, Google Maps, Schaken, Dammen, youtube (filmpjes) en muziek	Een nieuw recept uitproberen
	Vragen uit een (oude) versie van triviaant stellen		Tel of sorteer (oud) kleingeld	
	Samen een boodschappenlijstje voor bijvoorbeeld het avondeten maken		Leer een kind een kinderliedje van vroeger aan	
			Maak spreekwoorden, of verzen uit de Bijbel af	
spontaan	'vertel daar eens meer over' als iemand een herinnering ophaalt			