



DE PADEN OP DE LANEN IN

Wie gaat er mee?

Wat kunt u doen?

Niets is zo heerlijk als een lange wandeling maken, ook voor mensen met dementie. Probeer op de ochtend of middag samen met iemand te gaan wandelen, op de afdeling of buiten. Ook kan een wandelclubje worden samengesteld, zodat op een vaste dag in de week er een mooie wandeling wordt gemaakt. Neem wat lekkers mee voor onderweg!

Muziek- en bewegingsadviezen

Tijdens het wandelen kan een spelelement worden toegevoegd, zoals raden wat je hoort: een koe, een vrachtwagen of wat nog meer? Ook kunnen liedjes worden gezongen tijdens de wandeling buiten of op de afdeling, zoals *“It’s a long way to Tipperary”* of *“We zijn er bijna”!*

Doelen

Wandelen geeft een goed gevoel, het zet aan tot bewegen. Het samen wandelen biedt een moment van contact. Door de spelelementen worden herinneringen en oriëntatie gestimuleerd.

MUZIEK EN BEWEGING VOOR OUDEREN

Voor
één persoon
twee personen
een groep

Met hulp van
familie
vrijwilliger
de verzorgende

Thuis
Huiskamer/afdeling
In de slaapkamer
Buiten

‘s ochtends
‘s middags
‘s avonds
‘s nachts

Rust
Ritme
Contact
Structuur

Stimulans
Motoriek
Plezier
Comfort