



## 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