

Aktivitetsbeskrivelse

Hjernesund-holdene



bedre liv
med demens
alzheimerforeningen

Indhold

Introduktion.....	4
Opvarmningsøvelser	5
Modul 1 - Fysisk træning	6
Øvelsesgang 1: Motion og spil	8
Øvelsesgang 2: Leg	10
Øvelsesgang 3: Motion og navneleg	12
Øvelsesgang 4: Volley	13
Modul 2 - Hjernegymnastik.....	14
Øvelsesgang 5: Kategorier	16
Øvelsesgang 6: Ordsprog og ansigter	17
Øvelsesgang 7: Tal om verden	18
Øvelsesgang 8: Sansning.....	20
Modul 3 - Erindring.....	22
Øvelsesgang 9: Dialog.....	24
Øvelsesgang 10: Historie	25
Øvelsesgang 11: Musik.....	26
Øvelsesgang 12: Livshistorie.....	28
Modul 4 - Livsstil	30
Øvelsesgang 13: Aktuelt.....	32
Øvelsesgang 14: Kost	34
Øvelsesgang 15: Mental trivsel.....	36
Øvelsesgang 16: Kreativitet og afrunding	38
Liste over links	39

Introduktion

I denne manual finder du en beskrivelse af øvelser til hver enkelt øvelsesgang på Alzheimerforeningens Hjernesund-hold.

De fleste øvelser er tiltænkt mindre grupper á 5-6 deltagere. Medmindre andet er beskrevet, skal holdet derfor deles op i to grupper til moduløvelserne.

Vi foreslår øvelser nok til 45 minutter inklusiv forklaring og tid til at komme på plads til næste øvelse. Hvis I ikke når igennem dem alle, er det helt okay.



Opvarmningsøvelser

Her følger en beskrivelse af tre opvarmningsøvelser, som hver øvelsesgang starter ud med, illustreret med videoer fra Sundhedsstyrelsen til inspiration. Disse øvelser tager tilsammen ca. 20 minutter inkl. instruktioner.

1

Start med "Opvarmningsøvelsen", som findes i videoformat på Sundhedsstyrelsens hjemmeside (ca. 2 minutter).
Se Link 1 i listen på s. 39.

2

Dernæst kan I lave "Bevægelser med bolde"-øvelsen (ca. 5 minutter). Her bliver deltagerne kognitivt udfordret samtidig med, at de er fysisk aktive. I øvelsen studser deltagerne en bold ned i gulvet til en tilfældig deltager. Når deltagerne har gjort dette i et minuts tid, skal de sige et ord, samtidig med at de studser bolden i gulvet. Ordet skal passe ind i et tema, I har valgt, fx drengenavne, danske byer, grøntsager osv. I kan skifte tema undervejs, når det begynder at blive svært at komme i tanke om flere ord.

Videoen findes på Sundhedsstyrelsens hjemmeside (se Link 1 i listen på s. 39).

3

Endelig kan I under opvarmningen lave en øvelse, hvor pulsen kommer lidt mere op, og deltagerne bliver mere fysisk udfordrede (ca. 8 minutter). Disse øvelser er demonstreret i videoformat samt i guidende illustrationer lavet af Alzheimerforeningen. I kan finde disse i Bilag 27.

Hjernesund-holdene mødes i alt 16 gange – én gang om ugen i fire måneder. De 16 øvelsesgange er inddelt i fire moduler med hvert sit tema. Her følger en beskrivelse af øvelserne til hvert modul.

Modul 1 - Fysisk træning



Øvelsesgang 1:

Motion og spil

Motionsspil med terninger

Varighed ca. 25 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 1

I øvelsen "Motionsspil med terninger 1" bestemmer to terninger, hvilken fysisk øvelse holdet skal lave. Hæng plakaten med motionsspillet (se bilag 1) op og bed deltagerne om på skift at slå med terningerne og finde øvelsen på plakaten.

Vendespil

Varighed ca. 25 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 2

Læg de 6x4 billeder, som du finder i bilag 2, med bagsiden opad. Gruppen skal stå et par meter væk fra billederne. Nu skal deltagerne på skift løbe (eller gå) op til vendespillet og vende to billeder. Når gruppen vender et match, skal hele holdet lave en kort øvelse, som I har besluttet jer for inden. Det kan være en sejrscans, twist på stedet eller andet. I kan også lave legen mere udfordrende ved at ændre måden, man skal nå op til vendespillet – måske skal man lave lounges, hoppe eller gå baglæns.

MINE NOTER:



Øvelsesgang 2:

Leg

1-2-3-legen

Varighed ca. 20 min.

Deltagerne står i en rundkreds. Start legen med at tælle til tre. Deltagerne skiftes til at sige et tal. Der tælles: 1, 2, 3, 1, 2, 3, 1, 2 osv.

Når alle er med, skal alle dem, der siger 1, klappe én gang i hænderne. Når alle er med, øges sværhedsgraden, og alle, der siger 2, skal trampe to gange i gulvet. Når alle er med, øges sværhedsgraden en sidste gang, og alle, der siger 3, skal lave en knæbøjning.

I kan ændre øvelserne, når gruppen har været igennem den højeste sværhedsgrad. Se SST træningsguiden side 28 for justeringer, der kan gøre øvelsen lettere eller sværere.

Tre på stribe-stafet

Varighed ca. 20 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 3

Dan to hold i de mindre grupper, så I er fire hold á 2-3 deltagere, som skal spille mod hinanden. Lav en bane og marker den ene ende med to startkegler (én til hvert hold). Læg i den anden ende fire reb, så de udgør en "spilleplade" med ni felter, som er fælles for holdene. Hvert hold får tre ærteposer i samme farve. Skiftevis løber/går en deltager fra hvert hold ned og lægger én ærtepose i et felt. Fortsæt til alle ærteposer er lagt. Er der endnu ikke blevet tre på stribe, fortsættes spillet ved at flytte en ærtepose på skift til et andet felt. Det første hold, der har tre på stribe, har vundet.

Se SST træningsguiden side 43 for justeringer, der kan gøre øvelsen lettere eller sværere.

MINE NOTER:



Øvelsesgang 3:

Motion og navneleg

Motionsspil med terninger 2

Varighed ca. 25 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 4

Motionsspil med terninger har gruppen prøvet før til første øvelsesgang – men denne gang er niveauet lidt højere, da øvelserne er sværere. Som før bestemmer to terninger, hvilken fysisk øvelse holdet skal lave. Bed deltagerne om på skift at slå med terningerne og finde øvelsen på plakaten.

Note: Hvis I fandt, at øvelserne i Motionsspil 1 var tilpas svære, kan I også vælge at genbruge dem.

Navneleg med bolde

Varighed ca. 15 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 5

Brug tre bolde: En blå, rød og hvid. Deltagerne stiller sig i en rundkreds.

Kast den blå bold til én i rundkredsen og sig dit eget navn (boldene må kun kastes med underhåndskast).

Erstat den blå bold med den hvide bold. Kast nu den hvide bold og sig navnet på den, du kaster til.

Tag både den blå og hvide bold i brug på samme tid – stadig med hver deres funktion.

Tag den blå og den hvide bold ud af legen og tag en rød bold i brug. Kast den røde bold og sig navnet på den person, som modtageren af den røde bold skal kaste bolden videre til.

Når deltagerne er bekendte med den røde bolds funktion, inddrages den blå og den hvide bold igen – stadig med hver deres funktion.

Se **SST træningsguiden side 37** for justeringer, der kan gøre øvelsen lettere eller sværere.

MINE NOTER:

Øvelsesgang 4:

Volley

Stole-volleyball

Varighed ca. 40 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 6

Her samles hele holdet, og de to mindre grupper spiller så imod hinanden. Alle sidder på hver sin stol, mens et lavt net står mellem dem. Brug en badebold som en volleyball. Hvert hold skal forsøge at få bolden over nettet ved at slå eller sparke til den. Man må gerne være flere på et hold, der slår til bolden, inden den kommer over på den anden side. Hvis deltagerne kan, må de gerne rejse sig op for at slå til bolden.

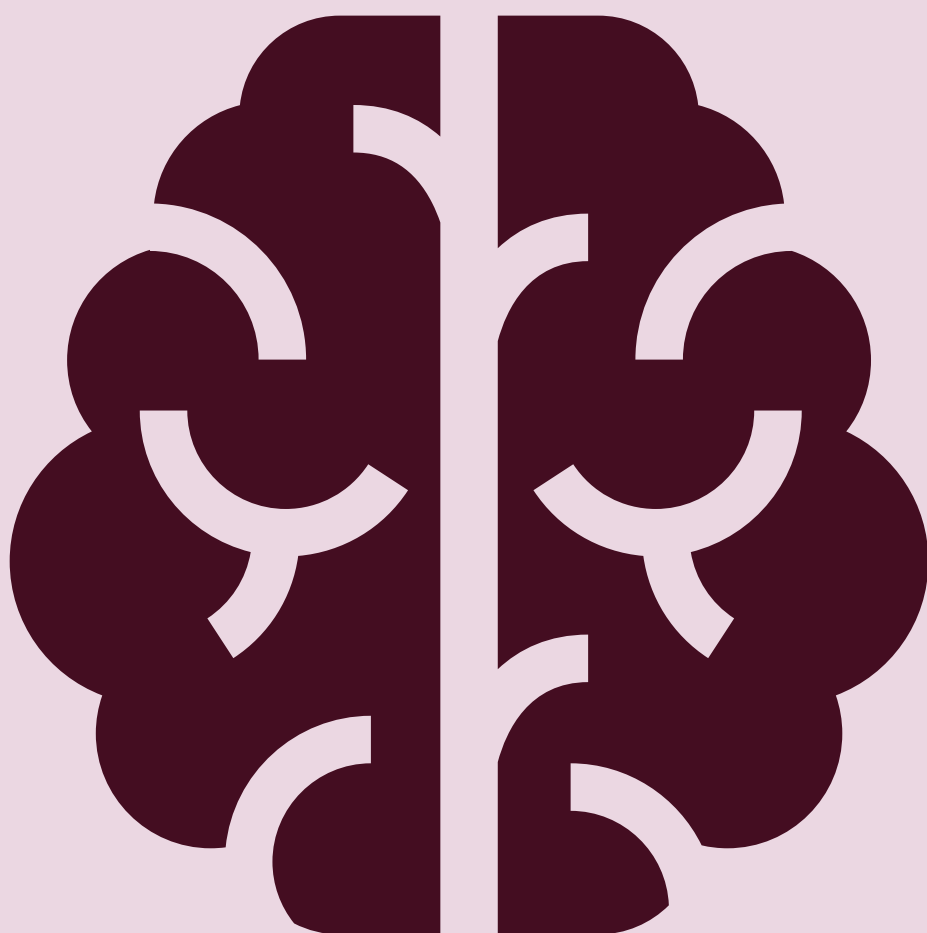
Hvis bolden rører jorden på et holds banehalvdel, scorer det andet hold – men I behøver ikke at holde styr på point, medmindre gruppen har lyst til lidt konkurrence.

I kan indføre regler om, at det hold, der lige er blevet scoret imod, skal udføre en fysisk aktivitet, eksempelvis at rejse sig op og lave 10 knæløft, 5 knæbøjninger, eller gå/løbe en tur rundt om nettet.

Video til inspiration findes på YouTube (se Link 2 i listen på s. 39).

MINE NOTER:

Modul 2 - Hjerne-gymnastik



Øvelsesgang 5:

Kategorier

Forbogsstavs-kategorier

Varighed ca. 20 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 7

Brug skabelonen i bilaget. Deltagerne skal finde ord indenfor kategorier, der starter med forskellige forbogstaver, som tovholderne giver. I kan skrive kategorier op på et whiteboard og bede deltagerne om at sige deres idéer højt. Hvis der ikke er et whiteboard, kan I også give deltagerne et udprint og lade dem skrive idéer ned (evt. med hjælp), inden I snakker om det i fællesskab. Snak om, hvilke associationer I får til de forskellige ord – hvorfor tænkte én på *albatros* og en anden på *abe*?

Kategorisering af genstande

Varighed ca. 20 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 8

Læg et udvalg af små genstande ud på bordet. Deltagerne får nu frit spil til at kategorisere disse efter eget valg – intet er forkert. En deltager kunne fx dele dem op efter hvilket rum i en bolig, de hører til i, eller efter farve. Man kan også tale om, hvilke der hører sammen, hvilke der skiller sig ud, eller hvilke man ville tage med på ferie.

MINE NOTER:

Øvelsesgang 6:

Ordsprog og ansigter

Ordsprog

Varighed ca. 20 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 9

Se på listen over ordsprog i bilaget. Find ordet, der mangler i sætningen, og tal om, hvad ordsproget betyder. Er deltagerne enige i det? Hvad er deltagernes foretrukne ordsprog? Har de et mundheld, ordsprog eller ord, de ofte bruger?

Billeder af personer

Varighed ca. 20 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 10

Vis tre billeder af forskellige ansigter til gruppen. Det kunne fx være sportsstjerner, skuespillere, politikere eller ukendte personer. Tal om:

- Hvad har de til fælles (køn, alder, talent, udseende osv.)?
- Hvordan er de forskellige?
- Minder de dig om nogen, du kender?
- Hvem af dem vil du drikke kaffe med, og hvad vil du spørge dem om?
- Hvad lægger du mærke til, fx udtryk, udseende, mimik, kropssprog?

MINE NOTER:

Øvelsesgang 7:

Tal om verden

Gæt et tal

Varighed ca. 20 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 11

Her kan deltagerne gætte sig frem til fx et årstal eller antal. Man kan bruge fakta fra Guinness rekorder – eksempelvis: Hvor gammel er verdens ældste mand? Hvornår blev Rundetaarn bygget?

Det er ikke vigtigt, at deltagerne gætter rigtigt – det vigtige er at starte snakke om tallene. Bliver deltagerne overraskede? Hvad får det dem til at tænke på om den tid?

Gæt indbyggertal og størrelser på lande

Varighed ca. 20 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 9

Her skal deltagerne gætte på, hvor stort et land er, eller hvor mange indbyggere det har. Det giver gode snakke om, hvor forskellige landene er. Snak gerne om, hvad deltagerne kender til landene, hvilke indtryk og tanker de har om landene, hvordan det relaterer sig til Danmark. Er det nogen, som har været der, eller gerne vil derhen?

MINE NOTER:



Øvelsesgang 8:

Sansning

Sans og beskriv

Varighed ca. 20 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 13

Læg en ting i en pose. Giv posen til en deltager, som nu skal beskrive for bordet, hvad de kan mærke – vel at mærke uden at sige, hvad tingen er. Send posen videre rundt om bordet, indtil deltagerne gætter, hvad det er. Derefter lægger I en ny ting i posen, og runden fortsætter.

Her bliver deltagerne udfordret på både deres følesans, beskrivende sprog og evne til at samle ledetrådene og danne sig et billede af tingen. Hvis de ikke kan gætte det, kan tovholderen give forskellige ledetråde ("Man bruger det i køkkenet" / "Den er hvid" etc.).

Lydbanko

Varighed ca. 20 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 14

Til denne øvelse skal I være én samlet gruppe. Deltagerne skal gætte hvilken lyd, der hører til hvilket foto.

Lyt til eksempler på lydfiler på linket til National Videnscenter for Demens (Link 3 i listen på s. 39). Deltagerne kan prøve at gætte lyden, og I kan eventuelt bruge de tilhørende fotos i bilaget, hvis det er svært.

Tal om:

- Hvad minder lydene deltagerne om?
- Hvornår kan de sidst huske at have hørt den lyd?
- Hvad laver man, når man hører den lyd?
- Hvad er deres yndlingslyde, og hvilke lyde kan de ikke lide?.

MINE NOTER:



Modul 3 - Erindring



Øvelsesgang 9:

Dialog

Feriesteder

Varighed ca. 20 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 15

Læg tre billeder af feriesteder på bordet. Tal fx med gruppen om:

- Har du prøvet nogle af de her ferieformer?
- Hvor ville du helst rejse hen, hvis du skulle vælge mellem billederne?
- Hvor drømmer du om at rejse hen?
- Hvad får billedet dig til at tænke på?

Læg tre nye billeder frem, når I har snakket nok om de første.

Dialogkort

Varighed ca. 20 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 16

Brug dialogkort, hvor deltagerne skiftes til at trække et kort og tale ud fra dette med gruppen. Det kan være med til at starte en større diskussion i gruppen. Hvis en deltager trækker et kort, de ikke har lyst til at snakke om, kan de blot trække et nyt.

MINE NOTER:

Øvelsesgang 10:

Historie

Gæt historiske begivenheder

Varighed ca. 20 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 17

Vis billeder af forskellige historiske begivenheder til deltagerne. Diskutér i de to mindre grupper, hvilken begivenhed der er på billedet.

- Kan deltagerne huske det?
- Hvad er deres holdning til det?
- Hvilke tanker og følelser vækker det?
- Kunne noget lignende ske i dag?

Tidslinje

Varighed ca. 20 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 18

I denne øvelse skal deltagerne diskutere begivenheders rækkefølge.

Træk på skift et kort, hvor der står en begivenhed på. Deltagerne skal gætte, hvor på en tidslinje dette kort skal placeres – før, efter eller i midten af andre begivenheder på bordet. Diskutér det gerne i gruppen, inden I beslutter jer.

På bagsiden står årstallet, så man kan placere kortet rigtigt, efter man har prøvet at gætte placeringen.

MINE NOTER:

Øvelsesgang 11:

Musik

Musikquiz

Varighed ca. 25 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 19

I denne øvelse sidder I sammen hele holdet. I kan bruge en Spotify-playliste, som vi har lavet, til at afspille sange fra.

Paus sangen efter et minuts tid for at se, om deltagerne kan gætte kunstner, titel og år. Snak om, hvad deltagerne synes om musikken, og om de kan huske tiden, hvor de har lyttet til det. Lad derefter sangen spille færdig – og syng gerne med.

Gæt et instrument

Varighed ca. 15 min.

Til denne øvelse bruges Link 4 i listen på s. 39.

I denne øvelse åbner I hjemmesiden på ovenstående link og scroller ned til "Øvelsesgang 51 – Musical instruments". Her findes optagelser af forskellige instrumenter.

Afspil dem én ad gangen og se, om deltagerne kan gætte, hvilket instrument det er. Der er ingen facitliste, det handler om associationer og tanker fremfor fakta.

Spørg, om der mon er nogle af deltagerne, der har spillet på det instrument, I lytter til? Hvad synes de om lyden, det laver?

MINE NOTER:



Øvelsesgang 12:

Livshistorie

Livshistorie-collage

Varighed ca. 40 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 20

Læg en masse magasiner/blade/aviser/tilbudssaviser frem på bordene og lad deltagerne kigge i dem. Bed dem om at klippe og klistre udvalgte billeder, som beskriver elementer i deres liv, op på kartonark.

Når deltagerne har lavet en plakat, kan I bruge de sidste 10-15 minutter på at høre om de forskellige plakater på skift. Anerkend deltagernes arbejde på deres livshistorie og snak om, hvad det får de andre deltagere til at tænke på.

MINE NOTER:



Henrik
Plahn-Ovesen
Alder: 70 år
Vnet: 2018

Poul
Hansen
Alder: 75 år
Vnet: 2018

Modul 4 - Livsstil



Øvelsesgang 13:

Aktuelt

Aktuelle emner

Varighed ca. 20 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 21

I denne øvelse diskuterer I aktuelle emner med deltagerne og reflekterer over, hvordan disse emner har ændret sig over tid. Et godt sted at starte er ved at vise et print af nylige artikler. Vi har vedlagt en artikel, I kan bruge, men I kan også selv finde et emne.

Emnerne kan være store eller små. I relation til den vedlagte artikel kan I fx spørge:

- Bør mænd og kvinder have forskellige roller i familien?
- Hvad ville jeres forældre have syntes om denne udvikling?
- Hvordan tror I, kønsroller ser ud i fremtiden?

Dilemma-debat

Varighed ca. 20 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 22

Her kan I have sjov og interessant diskussion ud fra et bestemt dilemma. I kan bruge dilemmaerne i bilaget eller finde på andre selv. Læs dilemmaet højt for gruppen og start en samtale, hvor alle meninger og holdninger gælder, og I spørger ind til deltagernes tankeproces.

MINE NOTER:

Latest

buyers turn
other loans as
house rate go down
money investment

minutes ago

Home prices may
fall more slowly
than expected
as mortgage rates
continue to rise



Øvelsesgang 14:

Kost

Snak om Hjernesund mad

Varighed ca. 15 min.

Til denne øvelsesgang kan I indledningsvist fortælle om Hjernesund mad, som beskrevet i manualen til tovholdere. Spørg deltagerne til, hvad de forstår ved sund mad?

I kan derefter tale om deltagernes madlavning og livretter, og hvordan man måske kan inddrage nogle Hjernesunde tips i deres mad – måske en bøttesalat til frikadellerne eller fisk i stedet for bøf til kartoflerne.

Indkøb til ret

Varighed ca. 25 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 23

I den anden halvdel af øvelsesgangen skal deltagerne ”købe ind” til en ret. Forbered opskrifter, så deltagerne ved, hvad de kan købe ind til.

Til denne øvelse har vi lavet laminerede ingredienser med pris på. Deltagerne kan (eventuelt med hjælp fra tovholder) hver præsentere deres opskrift, ingredienser og den samlede pris til den mindre gruppe.

MINE NOTER:



Øvelsesgang 15:

Mental trivsel

Yoga

Varighed ca. 20 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 24

Her samles hele holdet, og deltagerne kan vælge at stå eller sidde ned. Facilitér ved hjælp af video og illustrationer yoga-programmet "Stående/siddende yoga", som er udviklet til personer med demens og pårørende.

Videoen er produceret af Mette Bahnsen og med støtte fra Sundhedsstyrelsen i samarbejde med Alzheimerforeningen og Demensfællesskabet Østjylland.

I kan afspille video via Link 5 i listen på s. 39.

Hvis I ikke kan afspille video, kan I i stedet facilitere ved hjælp af billederne i Bilag 24.

Meningsfulde aktiviteter

Varighed ca. 20 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 25

Efter yogaøvelsen kan I gå ud i de to mindre grupper. Her kan I på hvert bord lægge billeder med forskellige aktiviteter på. Deltagerne kan alle udvælge et billede og på skift fortælle om, hvorfor de netop valgte netop dét. Måske er det en gammel hobby, som de kunne tænke sig at lave igen? Måske det bringer gode minder fra deres ungdom? Hvad føler de, når de laver den aktivitet? Hvordan er aktiviteten meningsfuld for deltagerens liv?

MINE NOTER:



Øvelsesgang 16:

Kreativitet og afrunding

Form med ler

Varighed ca. 25 min.

Til denne øvelse bruges Bilag 26

Deltagerne skal her være kreative med ler. Giv hver deltager en klump selvhærdende ler og bed dem om at lave en figur af noget, der giver dem glæde i deres liv.

De kan vælge frit, men hvis der er nogen, der synes, det er svært, kan I lægge billeder ud på bordene eller foreslå ting såsom træer, fugle, deres barnebarn osv. Bagefter kan I tale om i gruppen, hvad hver enkelt har lavet, hvorfor dette har mening for dem, og om andre kan relatere til det.

Hvad skal vi herfra?

Varighed ca. 20 min.

Her samles hele holdet. De sidste 20 minutter af denne sidste øvelsesgang kan bruges på at tale om, hvad deltagerne gerne vil herfra, og hvilke muligheder der er. Der er måske flere, der gerne vil deltage i et andet lignende hold eller er nysgerrige på andre tilbud.

Vi giver tovholderne information om tilbud i Alzheimerforeningens lokalforening og kommunen, som I kan videreformidle til deltagerne.

Det kan være en stor hjælp at blive guidet videre til andre tilbud, så holdet afsluttes med en plan for, hvad deltagerne har af handlemuligheder.

MINE NOTER:

Liste over links



Link 1: Opvarmningsøvelse og Bevægelse med bolde

<https://www.sst.dk/da/Fagperson/Sygdomme-lidelser-og-behandling/Demens/Traeningsguide-for-mennesker-med-demens/Fysisk-aktivitet-paa-pleje-eller-aktivitetscenter>



Link 2: Stole-volleyball

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=ThrFNNnV8nM>



Link 3: Lydbanko

<https://videnscenterfordemens.dk/da/session-3-lyd>



Link 4: Gæt et instrument

<https://hawkerpublications.co.uk/mad3>



Link 5: Yoga

<https://mind-online.dk/demens-mindfulness>

Kontakt

Hvis du har spørgsmål, er i tvivl om noget eller ønsker sparring, er du altid velkommen til at tage fat i os.



3940 0488



post@alzheimer.dk

Alzheimerforeningen
Løngangstræde 25, 4. sal
1468 København
Tlf. 3940 0488
www.alzheimer.dk