NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Session 1: Fysisk udfoldelse

Her kan du hente inspiration til aktiviteter, materialer og links om fysisk udfoldelse, udviklet af medlemmer fra vores netværk for CST-gruppeledere. Inspirationen skal ses som et supplement til den danske CST-manual.

Ideer til aktiviteter

Kaste en blød skumbold til hinanden og fx sige et bynavn, drengenavn, pigenavn, en køkkenting osv.

Stående i rundkreds med hinanden i hænderne og spille fodbold.

Sidde ved bordet med hænderne på bordet: Klappe – sende klap rundt

Tælle 1-2-3 (kan gradueres afhængigt af funktionsniveau):

- Siddende: Huske rækkefølgen, erstatte tal med aktivitet, fx i stedet for at sige 2 skal man klappe.
- Stående: Dual task med klap, knæbøj, stå på et ben osv.
- I bevægelse: Snurre rundt om sig selv i stedet for at sige et tal.

Rejse-sætte-sig: Alle starter siddende. Den første siger fx januar og rejser sig op. Den næste rejser sig og siger februar osv. Få inspiration til andre fysiske øvelser fra Sundhedsstyrelsens træningsguide.

Sten/saks/papir: Taber skal rejse/sætte sig 5 gange, lave 5 sidebøjninger til hver side eller lignende.

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Tre på stribe: Kan foregå på et stort areal med personer, som flytter sig.

Qi Gong: Et fastlagt program med samme øvelser hver gang.

Udetræning på forskelligt underlag, fx op og ned ad bakke.

Walk and talk med fysiske øvelser undervejs.

Danse til melodi med fagter, fx hver gang de synger "sover", så lægges hænder under den ene kind, som symboliserer at sove, eller synger de "går", så går man på stedet, eller man hopper ved omkvædet osv.

Fotos med forskellige fysiske aktiviteter lægges på bordet, som deltagerne står eller sidder omkring. Deltagerne vælger et billede ud fra forskellige kategorier og taler ud fra dette, fx det de kan lide eller ikke bryder sig om af fysiske aktiviteter, hvad de gjorde for at holde sig fysisk aktive tidligere, og hvordan de holder sig i gang i dag osv. På skift viser deltagerne deres fotos til gruppen og fortæller, hvorfor de har valgt netop dem. Øvelsen kan også laves ved at lægge fotos på gulvet, hvor man bevæger sig rundt og stiller sig ved de forskellige fotos. Se eksempler på fotos af forskellige fysiske aktiviteter her.

Motionssang, hvor der i teksten er tilføjet, hvem der skal rejse sig undervejs i sangen. Se eksempel på motionssang her.

Dual task øvelser, hvor man kombinerer fysisk bevægelse med kognitive udfordringer. Kan gradueres efter sværhedsgrad. Se eksempel på dual task øvelse her.

Senest opdateret: 22. marts 2023