NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Session 10: Orientering

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

Ideer til aktiviteter

Åbnings-dialog om det at orientere sig i trafikken, finde vej, m.m. Brug af pejlemærker, rejsekort, metro, Google Maps m.m. Har det ændret sig efter demens? Hvad gør man nu? Dele tips med hinanden.

Printe papir med labyrint i forskellige sværhedsgrader. Kan downloades fra flere hjemmesider.

Diskutere ord som man bruger inden for orientering, fx ordet ”pejlemærke”, som bruges i mange sammenhænge bl.a. inden for søsport, flyvning osv.

Printe et landkort og sætte klistermærker på der, hvor man har et tilhørsforhold. Hver deltager har sin egen farve klistermærke. Hver deltager fortæller om, hvorfor man har sat sit klistermærke der.

Orientere sig og finde vej på et printet Danmarkskort Se eksempel her.

Spille Danmarksspillet.

Kikke på globus og tale om, hvor man er fra, hvilke lande man har besøgt, orientere sig på globus m.m.

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Gætte afstande: Diskuter hvor langt der er til de forskellige steder i verden, og placer de rigtige afstande ud for stederne. Se eksempel her. Tal efterfølgende om, hvordan mulighederne for at komme ud i verden har forandret sig fra dengang og nu.

Se film fra gammel tid fra ens by og sammenlign med før og nu. Film fra forskellige byer i Danmmark kan ses via Det danske filminstitut – Erindringsbio.

Matche seværdigheder + land.

Billeder med mad fra forskellige lande. Gætte landene, snakke om landene og deltagernes oplevelser fra rejser m.m.

Senest opdateret: 24. marts 2023