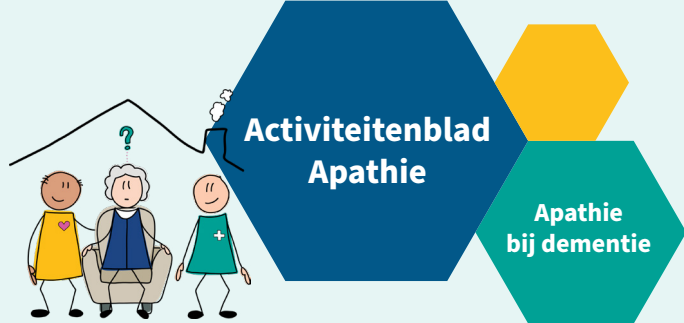




In dit overzicht vind je suggesties voor dagelijkse bezigheden en activiteiten die je samen met degene met apathie bij dementie kunt doen.

Minder initiatief: Samen doen

- ☐ Samen koken of boterham smeren
- ☐ Tafel dekken of afruimen
- ☐ Bestek opruimen
- ☐ Vaatwasser uitruimen/ afwassen
- ☐ Samen boodschappen doen
- ☐ Vegen of stofzuigen
- ☐ Stoffen met stofdoek
- ☐ Een (kleding)kast of lade opruimen
- ☐ De hond uitlaten
- ☐ Vogels, eenden, kippen of andere dieren voeren
- ☐ Tuinieren onkruid wieden schoffelen
- ☐ Tuinmeubelen schoonvegen
- ☐ Teken en kleuren Mandala
- ☐ Schilderen kleurplaat voor volwassenen inschilderen
- ☐ Kaarten maken met stickers of plaatjes uit tijdschriften
- ☐ Dansen of meezingen met muziek
- ☐ Fotograferen in de omgeving of in de natuur
- ☐ Autorit maken door de omgeving waar iemand is opgegroeid
- ☐ Samen er op uit of met vakantie

Minder interesse: Samen denken

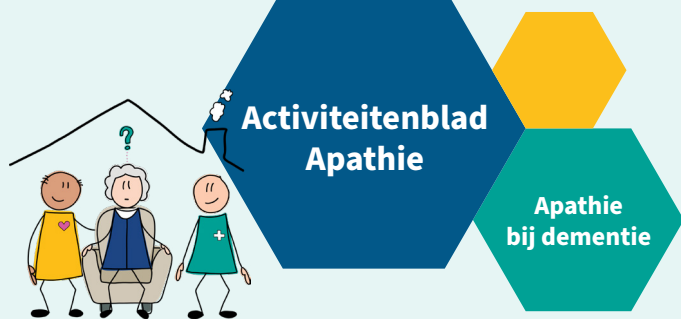
- ☐ Recepten uitzoeken, kiezen wat jullie gaan eten
- ☐ Boodschappenlijstje maken
- ☐ Aanbiedingen zoeken in reclamefolders
- ☐ Uitrekenen hoeveel korting je krijgt
- ☐ Voorleesboek uitkiezen met (klein)kind
- ☐ Samen de krant lezen en bespreken
- ☐ Samen een kruiswoordpuzzel of woordzoeker maken
- ☐ Legpuzzel maken
- ☐ Memory met plaatjes naar boven, duo's bij elkaar zoeken
- ☐ Spullen sorteren (munten, bestek, postzegels, wol)
- ☐ Foto's sorteren op telefoon of tablet
- ☐ Foto's uitzoeken om fotoboek te maken (digitaal of plakboek)
- ☐ Berichtje schrijven voor iemand (mail, WhatsApp)
- ☐ Boek of tijdschrift uitkiezen in bibliotheek
- ☐ Samen plannen maken voor een uitje of vakantie
- ☐ Muziek uitzoeken voor playlist op Spotify
- ☐ Podcast uitzoeken op Spotify



www.ukonnetwerk.nl/tools/saba-thuis



Visualisatie:
TAMARA BOON



Minder emoties: Samen beleven

- ☐ Meekijken bij klaarmaken eten, proeven, ruiken
- ☐ Bekijken/voelen/ruiken/proeven van fruit of groente
- ☐ Handen wassen met (geurende) zeep
- ☐ Handen masseren met (geurende) olie
- ☐ Voelen aan natte was uit machine en aan wasknijpers
- ☐ Schone was opvouwen (handdoeken, theedoeken) Samen
- ☐ Genieten van een kopje koffie met wat lekkers
- ☐ Bekijken en voelen aan de kamerplanten
- ☐ Ruiken, voelen, bekijken van bloemen in vaas
- ☐ Aaien van hond, poes, konijn of knuffeldier
- ☐ Bloemen, bladeren, kastanjes bekijken/voelen/ruiken
- ☐ Met de handen in aarde; bloembollen of zaden planten
- ☐ Frisse neus halen of de zon op je gezicht voelen
- ☐ 'Rommelen' in bak met touw, schroeven, paperclips etc.
- ☐ Breiwoel voelen en bekijken
- ☐ Herinneringen ophalen met foto's: school, werk, hobby
- ☐ Filmpjes kijken op telefoon of tablet (natuur, dieren) Samen
- ☐ Luisteren naar lievelingsmuziek of podcast (Spotify)

Eigen ideeën en handige links naar website's

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐ **Kijk ook eens samen op deze websites:**
- ☐ open.spotify.com
- ☐ dementie-winkel.nl/knuffeldieren-interactieve-kat-ouderen
- ☐ online.alzheimer-nederland.nl/brochure-pdf-100-activiteiten
- ☐ ukonnetwerk.nl/tools/saba-thuis



www.ukonnetwerk.nl/tools/saba-thuis



Visualisatie:
TAMARA
BOON