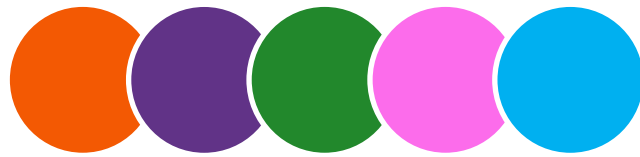


# Aktiv hele livet

Visitering til Aktiviteter



ALDRE  
Et aktivt og sundt liv  
med muligheder og ansvar



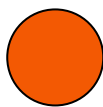
**OMSORGSCENTER PEDERSHAVE**

Pedershave Alle 4

3600 Frederikssund

☎ 4735 1990

**Farvekoderne refererer til- de områder der stimuleres og/eller styrkes hos beboerne. Nogle aktiviteter stimulerer flere sanser.**



### **Det sociale menneske**

Venskaber og sociale relationer har stor betydning for menneskers oplevelse af livskvalitet. Det har positiv betydning for både vores fysiske og psykiske sundhed at indgå i fællesskaber med andre, og det hjælper os til bedre at tackle udfordringer.

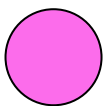
Mange ældre har et skrøbeligt socialt netværk og er begrænsede i selv at opsøge og skabe nye relationer. Derfor lægger vi i alle aktiviteter vægt på at skabe en varm atmosfære, som inviterer beboerne til at indgå i nye fællesskaber og opdyrke venskaber.



### **Det musikalske menneske**

Musik har en effekt på os alle sammen. Nogle former for musik taler særligt til kroppen. Vi kan ikke lade være med at bevæge os, når vi hører det. Andre musikgenrer taler mest til følelserne og påvirker vores mentale tilstand. Og så er der musik der taler til vores erindringer om oplevelser eller perioder i vores liv.

Musik og dans skaber tryghed, livsglæde og mobiliserer fællesskaber.



### **Det sansende menneske**

Vi oplever verden gennem de fem sanser, der giver os informationer om omverdenen, giver os oplevelser og indtryk.

Sanserne arbejder sammen og skaber helhed.

Velvære er for de fleste knyttet til behagelig stimulering af sanserne. Synet, hørelsen, lugtesansen, smagssansen og følesansen.

Sanseindtrykkene giver både fysisk og psykisk velvære og imødekommer behov for omsorg og nærvær fra andre.



## Motion til kroppen

Det kræver en vis fysisk form og energi at fylde dagen med meningsfulde gøremål. Når ældre finder det vanskeligt eller uoverkommeligt at udføre daglige opgaver eller engagere sig i sociale fællesskaber, kan det hænge sammen med en lav fysisk kapacitet.

Motion kan være med til at fastholde, forbedre eller udskyde tab af funktionsevner. Depression og ængstelse kan også forebygges med fysisk aktivitet.

Motion giver også en bedre appetit og fordøjelsen påvirkes positiv, og så giver det en behagelig træthed og bedre søvn, når man har rørt sig i løbet af dagen.

Derudover styrkes kroppens bevægelighed, balance og reaktionsevne, som kan trænes hele livet uanset udgangspunkt i funktionsniveau.

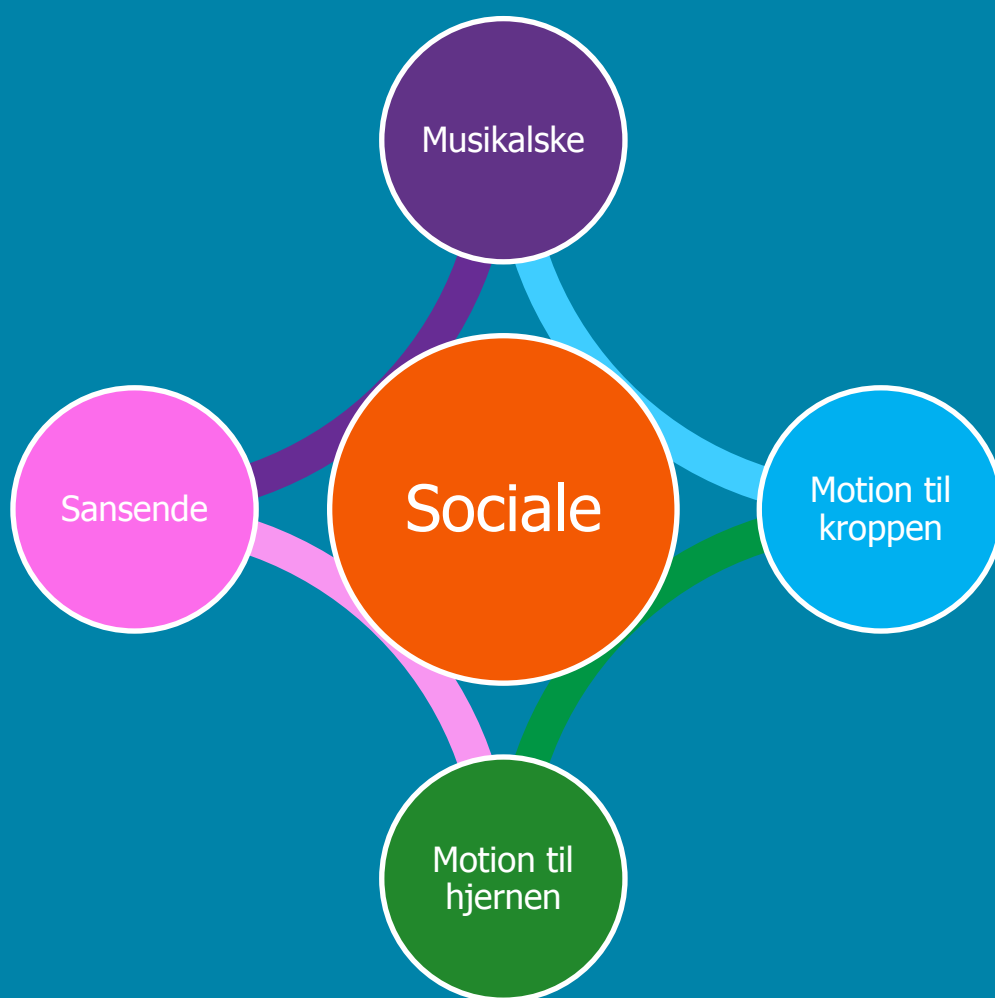


## Motion til hjernen

Hjernen får en bedre blodforsyning, når vi er fysisk aktive. Det gavner de kognitive funktioner, det vil sige vores forstandsmæssige evner, opmærksomheden og korttidshukommelsen styrkes. Men hjernen skal også motioneres for ikke at ruste – og til det er spil og leg meget velegnet. Spil byder ofte på spænding, som stimulerer legelysten og udfordrer tænkningen og fantasien.

Også personer med demens eller psykisk lidelser kan få stor glæde af spil, fordi spillene for det meste indeholder elementer, de har lært tidligere i livet.

Tidligere færdigheder knyttet til meningsfulde gøremål, kan ligeledes vedligeholdes gennem leg og spil, da kroppen typisk reagerer pr. automatik på kendte handlinger.



Omsorgscenter Pedershave  
Pedershave Allé 4  
3600 Frederikssund

Områdeleder  
Henriete Thomsen  
Tlf. 47 35 19 90

[www.frederikssund.dk](http://www.frederikssund.dk)

1. Udgave Maj 2015

---