30 tips från Erstagruppen

Så kan du utmana hjärnan!

Erstagruppen är en samtalsgrupp för personer i ett tidigt skede av Alzheimers sjukdom. Här delar vi glädje, bekymmer och personliga erfarenheter. Vi vill även vara en positiv motvikt till den negativa bilden av alzheimer: sjukdomsförloppet kan bromsas med livsstilsförändringar. Det här är våra tips till andra i samma situation. Gör det du tycker är roligt och fortfarande orkar!

Var fysiskt aktiv

- Träna vid tv:n/testa olika träningspass, dansa Zumba, yoga, dance aerobics
- Sätt ett konkret mål för din träning: Tjejmilen, Lidingöloppet
- Gör olika löprundor/promenadslingor; långa, korta i olika terräng/kvarter

Var ute i naturen

- Prova att namnge fåglar, växter med hjälp av app i mobilen
- Segla, paddla, fiska med en god vän
- Odla, arbeta i trädgården

Spela spel

- Word feud, Move the Block, Wooduko, Mah Jong
- Spela memory, lägg patiens
- Spela schack, spela bridge

Sjung och spela

- Sjung i kör
- Spela instrument
- Dansa folkdans, gammeldans, rör dig till musik

Fler tips

ERSTA DIAKONI

Skapa och pyssla

- Sy, sticka och virka
- Fota och redigera bilder
- Lägg pussel

Var kulturell

- Gå på museum och utställningar
- Se på konst och hantverk
- Gå på bio, teater och konserter

Litteratur och nyheter

- Lyssna på poddar och nyheter
- Lyssna på e-böcker, läs lättlästa böcker, kåserier, noveller
- Delta i kurser/seminarier på Senioruniversitetet

Resor och utflykter

- Res till platser du vill uppleva
- Gör utflykter till platser du tycker om
- Upptäck nya platser

Fastna inte i rutiner

- Våga utmana dig själv lite grann
- Våga förändras efter dina förutsättningar
- Våga be om hjälp när du behöver

Vila och återhämtning

- Hitta ett lugnare tempo
- Vila när du behöver
- Var rädd om din nattsömn

Hälsningar Erstagruppen

ERSTA DIAKONI