

Demenskor – hva skal til?

**Innlandets demenskonferanse
Lillehammer 13. februar 2024**

Demensfaglig seniorrådgiver Kari-Ann Baarlid



FOTO: JULIA MARIE NAGLESTAD/NORDISK BANIJAY / NRK [video](#)

0



Gjengen bak kamera
Undervisning og første
opptak

Hvem lager dere kor for? Og hvorfor?



Hva skal til?

- Karlegging
 - Er det grunnlag for å danne et kor?
- Forankring
- Planlegging
 - Økonomi
 - Sted for øvelse
 - Dirigent
 - Musiker
 - Rekruttering
- Demenskompetanse



Etiske vurderinger

- Hvem kan delta i DETTE koret?
 - Passer kor for alle med demens?
 - Inklusjon- og eksklusjonskriterier?
 - Har kommunen andre tilpassede aktiviteter?
- Varighet på tilbudet
- Navn på koret
- Holdninger
- Hva skal til for at personer med demens føler mestring?
 - Må vi bare gjøre FOR eller kan vi også gjøre MED?
 - Inkludering underveis



Hva trengs for å gi et godt tilbud til personer med demens?

- Kunnskap om demens
 - Hva trenger vedkommende?
 - Reaksjoner
- Tilrettelegging
 - Velkomst
 - Finne fram
 - Hvor er plassen?
 - Skilt til toalett
 - Navneskilt
 - Sangheftet ++



Frivillige



Forberedelser



Samarbeid

Hvem kan bidra –
og med hva?

- Hvordan kan frivilligheten bidra?
- Demensforeninger har medlemmer med kunnskap om demens



Hva betyr koret?

*Jeg er selvfølgelig fremdeles med i koret.
Det er noe av det viktigste i livet mitt.*

Korist

*Det er så gøy!
Selv om jeg ikke husker hva vi skal
synge, så er jeg med!*

Korist

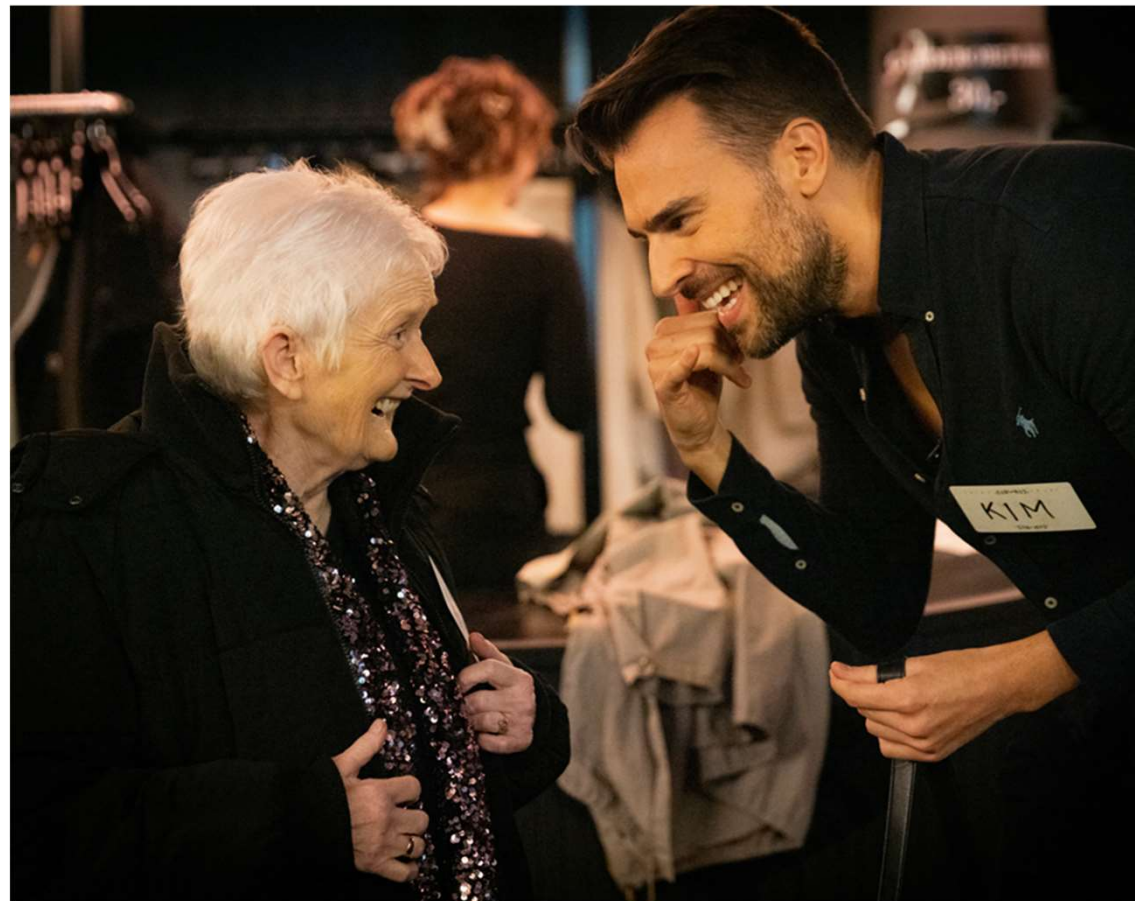


FOTO: JULIA MARIE NAGLESTAD/NORDISK
BANIJAY / NRK

Tilrettelegging under øvelsen

- Lese igjennom teksten
 - Forståelse av hva sangen handler om
 - Utvikle artikuleringen til koristene
- Spørre hva teksten handler om
 - Har noen preferanser til teksten
 - Teksten blir mer visuell, får større forståelse
- Musikkvalg
 - Minner
 - Ønskesanger og artister
- Individuell tilrettelegging
 - Nynne, plystre, spille et instrument

Kim Wigaard Johansen



Tilbud for personer med demens og pårørende

Oslo demensforening tilbyr en rekke ulike aktiviteter for demenssyke og pårørende i Oslo. Alle våre tilbud drives av frivillige.

Pust ut med oss - yoga for pårørende

En enkel yogatime som passer for alle. Timen er gratis for medlemmer av Oslo demensforening.

Onsdager, 17.00-18.00. Oscars gate 36b



Kunstkalender - møter med minner

Vi arrangerer vi tur til museum, med tilpassede omvisinger. Tilbud med mulighet for avlastning eller pårørende kan være med.

Fredager, formiddagen
Ta kontakt på oslo@nasjonalforeningen.no



Demenskoret

Kor for personer med demens. Koret har profesjonell dirigent og musiker. Vi spiser kveldsmat sammen fra 18.00.

Onsdager, 17.00-18.00. Oscars gate 36b.



Erfaringsgruppe

Erfaringsgruppen er en gruppe for personer med demens. Vi møtes annen hver uke og snakker om ulike temaer.

Ta kontakt med Kristin Borg på 991 55 684 ved interesse.



Samtalegruppe

Samtalegruppe for personer med demens. Holdes parallelt med kor og yoga.

Onsdager, 17.00-18.00
Oscars gate 36b.



Zindagi ef safar hai suhana

Her vil vi høre på, synge og danse til Bollywood-musikk fra 50- og 60-tallet. Gruppen vil blant annet ledes av Shikha Chandra, som har drevet med Bollywooddans i en årrekke.

Tirsdager, 17.00-19.00. Startblokk, Linderud
Ta kontakt på oslo@nasjonalforeningen.no



PYD-gruppen

Er du pårørende til en som er yngre med demens? Da kan PYD-gruppen være noe for deg.

Vi møtes på Villa Enerhaugen.
Ta kontakt med Kristin Borg på 991 55 684 ved interesse.



Sanggruppe/torsdagskoret

Torsdagskor for personer med demens. Ledes av dirigent og pianist.

Torsdager, 17.00-18.00. Oscars gate 36b.



yoga@nasjonalforeningen.no
oslo@nasjonalforeningen.no
demenskoret@nasjonalforeningen.no

I Oslo demensforening får pårørende eget tilbud under korøvelsen.





Syng med oss!

Veileder om demens og sangglede

- Mange som har fått demens synes at sosialt samvær blir slitsomt, og noen trekker seg vekk fra foreninger og sosialt liv.
- Tilpassede aktiviteter som Syng med oss kan derfor bidra til at personer med demens kan fortsette med sang og musikk.





Hvis bare alle kan litt
mer
om demens,
vil hverdagen
bli mye enklere
for alle som er
berørte.



You never walk alone

- Walk on, walk on
- With hope in your heart
- And you'll never walk alone



FOTO: JULIA MARIE NAGLESTAD/NORDISK BANIJAY / NRK

