

# Demenskoeret Solsikkene

På Solsikken Dagsenter på  
Heradsbygda omsorgssenter

Mandager fra 11.00-13.00



# Første øvelse 20.3

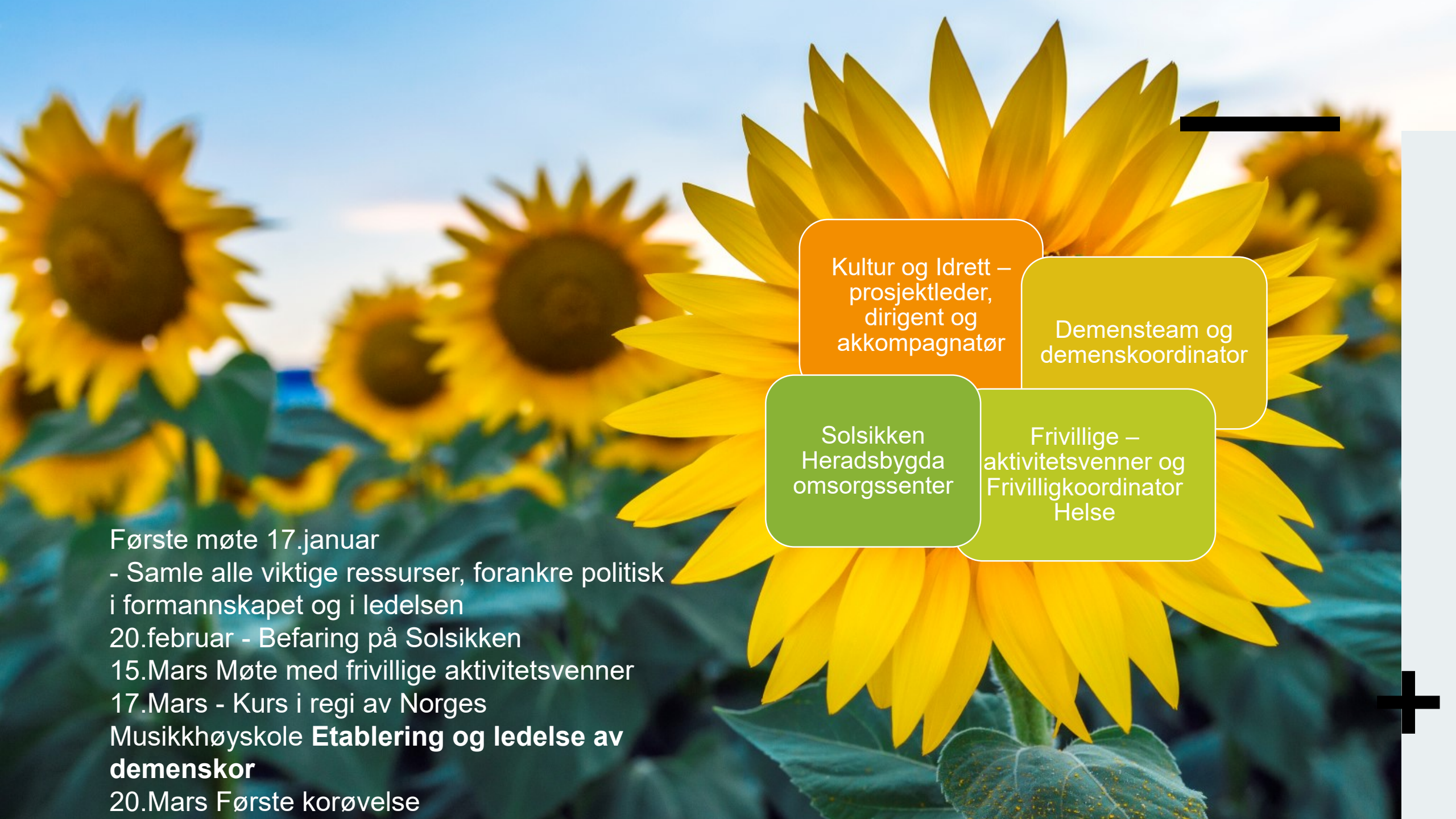


# Demenskoret Solsikkene

Inspirert av NRK-serien  
Demenskoret

Alle skal få være i aktivitet,  
selv om det krever litt mer  
tilrettelegging.





Kultur og Idrett –  
prosjektleder,  
dirigent og  
akkompagnatør

Demensteam og  
demenskoordinator

Solsikken  
Heradsbygda  
omsorgssenter

Frivillige –  
aktivitetsvenner og  
Frivilligkoordinator  
Helse

Første møte 17.januar

- Samle alle viktige ressurser, forankre politisk  
i formannskapet og i ledelsen

20.februar - Befaring på Solsikken

15.Mars Møte med frivillige aktivitetsvenner

17.Mars - Kurs i regi av Norges

Musikkhøyskole **Etablering og ledelse av  
demenskor**

20.Mars Første korøvelse

- ❖ Demens er en fellesbetegnelse for forskjellige sykdommer eller skader i hjernen. Sykdommene utvikler seg over tid og fører til økende endringer i hjernen. Hukommelsesproblemer, vansker med språket, orienteringsproblemer og vanskeligheter med daglige gjøremål er vanlig.
- ❖ I følge demenskartet er det over 600 registrerte personer med demens i Ringerike.
- ❖ Det finnes ingen kur mot demens, men det finnes symptomlindrende behandling.

Å synge i kor når du har demens kan være positivt for

❖ **Hukommelsen**

Musikk trigger hukommelsen, bringer frem gamle minner og gjør det enklere å lære nye ting.

❖ **Konsentrasjonen**

Musikk er oppmerksomhetsfangende og øver konsentrasjonen

❖ **Motoriske evner**

Musikk motiverer til bevegelse, noen ganger til og med dans.

❖ **Språk og stemmebruk**

Sang trener stemmen og artikulasjon.

❖ **Sosialisering**

Å synge sammen og å få en felles opplevelse er sosialt.

Å synge i kor når du har demens kan være positivt for

❖ **Hukommelsen**

Musikk trigger hukommelsen, bringer frem gamle minner og gjør det enklere å lære nye ting.

❖ **Konsentrasjonen**

Musikk er oppmerksomhetsfangende og øver konsentrasjonen

❖ **Motoriske evner**

Musikk motiverer til bevegelse, noen ganger til og med dans.

❖ **Språk og stemmebruk**

Sang trener stemmen og artikulasjon.

❖ **Sosialisering**

Å synge sammen og å få en felles opplevelse er sosialt.

**– Det bidrar til at kroppen våkner. Det utløser hormoner og endorfiner. Det gjør at vi skaper vår egen medisin. Mange blir roligere, endrer adferd og blir glade. De føler seg inkludert, og blir del av et fellesskap. Og jeg ser at medisiner blir borte, forteller Liv Kathrine.**

**<https://www.ringblad.no/na-er-demenskoret-i-gang-vi-trodde-det-ble-fire-sa-kom-det-15/s/5-45-1619795>**