

Session 10: Orientering

Her kan du hente inspiration til aktiviteter, materialer og links om orientering, udviklet af medlemmer fra vores netværk for CST-gruppeledere. Inspirationen skal ses som et supplement til den danske CST-manual.



Ideer til aktiviteter

Åbnings-dialog om det at orientere sig i trafikken, finde vej, m.m. Brug af pejlemærker, rejsekort, metro, Google Maps m.m. Har det ændret sig efter demens? Hvad gør man nu? Dele tips med hinanden.

Printe papir med labyrint i forskellige sværhedsgrader. Kan downloades fra flere hjemmesider.

Diskutere ord som man bruger inden for orientering, fx ordet "pejlemærke", som bruges i mange sammenhænge bl.a. inden for søsport, flyvning osv.

Printe et landkort og sætte klistermærker på der, hvor man har et tilhørsforhold. Hver deltager har sin egen farve klistermærke. Hver deltager fortæller om, hvorfor man har sat sit klistermærke der.

Orienter sig og finde vej på et printet Danmarkskort [Se eksempel her.](#)

Spille Danmarksspillet.

Kikke på globus og tale om, hvor man er fra, hvilke lande man har besøgt, orientere sig på globus m.m.



Gætte afstande: Diskuter hvor langt der er til de forskellige steder i verden, og placer de rigtige afstande ud for stederne. [Se eksempel her](#). Tal efterfølgende om, hvordan mulighederne for at komme ud i verden har forandret sig fra dengang og nu.

Se film fra gammel tid fra ens by og sammenlign med før og nu. [Film fra forskellige byer i Danmark kan ses via Det danske filminstitut – Erindringsbio](#). Gå på Google Maps og zoom ind på gader, som gruppedeltagerne har et tilhørsforhold til. Samtalen kan handle om før og nu, hvordan man orienterer sig i byen, holdninger til ændringer i byen, fx renoveringer, nye bygninger osv.

Matche land med flag: På [EU's hjemmeside kan du finde flag](#), der kan printes. Der findes også [information om EU](#) og et [europakort med flag](#), som kan downloades. Samtalen kan herefter handle om deltagernes egne oplevelser fra andre lande, erfaringer med at rejse, sjove historier om landene, gætte afstande til de forskellige lande osv.

Brug af penge: Samtale om valuta i de forskellige lande. Synes I, at vi skal gå over til euro? Hvad hed valutaen før euro i de forskellige lande? Klip de forskellige navne på valuta ud. Deltagerne kan nu prøve at se, om de kender nogle af dem, og om de ved, hvilket land der tidligere havde den valuta. [Se eksempel med løsning](#). Det kan give anledning til snakke om for og imod fælles møntfod i Europa – hvad er deres holdning til, at vi har kronen og ikke euro osv.

Samtale om prisudvikling. Det kan give gode snakke om, hvordan priserne på almindelige varer har ændret sig. [Se eksempel](#).

Senest opdateret: 24. marts 2023