



Gymnastik

Dans/sittdans

Lyssna på önskad musik. Lägg till rörelser eller låt deltagarna spontant röra sig till musiken. Dansen kan även utföras som sitt-dans. Ta med olika föremål så som majvippor, band, scarfar och slipsar för att göra dansen roligare.

Styrketräning

Kombinera dansen med tyngder, då blir dansen lite mer utmanande. Man kan använd fyllda flaskor som hantlar.

Denna broschyr är en slutprodukt av examensarbetet "Gott åldrande och aktiviteter - Ett funktionellt arbete om hur aktiviteter stöder det goda åldrandet" där det ingår mer djupgående information om hur äldre gynnas av att vara aktiva. Aktiviteterna är uppbyggda så att de kan anpassas enligt den äldres funktionsförmåga vilket ger personalen möjlighet att arbeta personcentrerat.

Examensarbetet hittas på Theseus.fi under namnet "Gott åldrande och aktiviteter - Ett funktionellt arbete om hur aktiviteter stöder det goda åldrandet".

Wilma Häggström
Denise Laiho
Susanna Nyberg
Emilia Purontaus

AKTIVITETER FÖR ÄLDRE

ATT STÖDA DET GODA
ÅLDRANDET MED HJÄLP
AV AKTIVITETER





Sport

Bowling

Bowlingklot- boll.
Käglor- tomma burkar
eller flaskor.

Lufthockey

Rink- böcker runt bordet.
Racket- tomma handskförpackningar.
Puck- litet föremål som glider smidigt
över bordet, t.ex. kork eller boll.

Golf

Golfklubba - borste, käpp, simnudel.
Boll - storlek på bollen kan variera,
beroende på hur utmanande man vill
göra aktiviteten.
Hålet - ruta på golvet lagat av tejp
eller hink liggande på golvet.



Bingo

Musikbingo

Bingobricka med sånger
istället för siffror. Spela upp sångerna
och deltagarna kryssar för de
sånger som de har på brickan. Man
kan även använda sig av olika artister
och musikgenrer.

Naturbingo

Bingobricka med olika fenomen som
förekommer i naturen såsom
blommor, träd och fåglar. Bingon kan
utföras utomhus eller inomhus med
hjälp av bildspel och ljudinspelningar.
Olika bingobrickor kan skapas lätt på
datorn och printas ut.



Musik

Taktövningar och dans

Klappa eller stampa i takt till
musik. Instrument såsom maracas
(flaska fylld med småsten) eller
pinnar kan också användas.

Musik ur olika tidsperioder

Lyssna på sånger ur olika
tidsperioder och diskutera
tillsammans eller enbart lyssna.
Spotify eller Youtube kan
användas för att leta fram sånger.
De äldres delaktighet kan stärkas
genom att låta dem önska sånger
till andra aktiviteter.