Aktivitetsbank

Här finns information om aktiviteter som är testade av äldre personer med IF och som de rekommenderar att göra på träffpunkter. Dokumentet uppdateras löpande under projekttiden.

Innan ni utför en aktivitet för en grupp eller enskild person, testa gärna själv att genomföra den och se över vad som behöver förberedas och hur det kan behöva anpassas för att passa deltagarna på bästa sätt. Utvärdera gärna aktiviteterna tillsammans. Ha så roligt!

Aktivitet	**Beskrivning/Omdöme**	**Material**
Passa puck 	Två personer sitter mittemot varandra vid kortändorna av ett bord. Deltagarna får varsin plastskål eller tom tejprulle att använda att passa med. Sen passar/skjuter man en puck (tom snusdosa) mellan varandra. Antigen kan försöka få till ett bra pass-spel eller så kan skjuta mål på varandra. Aktiviteten var väldigt kul tyckte deltagarna, dock lätt att pucken åker ned på golvet så de	• Tomma snusdosor eller liknande som puck, • plastskålar eller tomma stora tejprullar att passa med. • Böcker eller annat som kan vara sarg/vägg på långsidorna av bordet.

	rekommenderar att använda någon form av sarg längs långsidorna.	
Kasta prick på tavla 	Placera poängtavlan på lämplig höjd och avstånd och låt deltagarna kasta prick med bollarna. Högst poäng vinner. Uppmuntra alla som kan att göra aktiviteten stående.	Kardborrtavla med tillhörande bollar, kan köpas i leksaksbutiker eller beställas på nätet
Rullerace 	Placera deltagarna vid kortsidan av ett bort. Rulla ut papper från en toarulle till andra sidan bordet och placera en mugg på änden av pappret. Deltagaren får rullen och ska genom att rulla upp pappret på rullen igen föra muggen hela vägen fram till sig. Snabbast vinner. Åker muggen av behöver man börja om. Väldigt kul tycker all som testat.	• Toarulle med papper kvar • Skål eller mugg, gärna i plast

Testa frukt och grönt 	Skär upp smakbitar av ca fem olika frukt/grönsaker. Låt varje deltagare smaka (om man vågar, blunda så ser man inte vad man smakar på). Beskriv smaken, kan göras muntligt eller skriftligt. Kanske upptäcker man någon ny smak man gillar? De flesta gillade detta, medan andra var mer skeptiska.	• Olika (ovanliga) smakbitar av frukt och grönsaker. • Utvärderingsdokument kan **laddas ned** under fliken ”material” på hemsidan.
Aktivitet	**Beskrivning/omdöme**	**Material**
Sak-göra 	Varje föremål representerar en rörelse/vad man ska göra. Ledaren håller föremålen gömda för deltagaren och tar upp ett i taget, då ska deltagarna så snabbt som möjligt utföra den rörelsen. Tex sax = snurra ett varv, penna = klappa händerna, mugg = dansa. Efter	• 4-5st. olika föremål, till exempel penna, sax, mugg, tejprulle, bestick eller annat som man har i närheten. • Varje föremål betyder en rörelse/sak att göra.

	ett tag kan man hålla upp 2 eller fler föremål samtidigt. Väldigt mycket skratt!	
Åka bergochdalbana 	Sitt/stå nära en skärm, sätt i gång en bergochdalbanefilm (sök på youtube) och åk med. Luta er i svängarna och i backarna, lyssna till ljuden och känn pirret i magen. Involvera deltagarna i att välja bergochdalbana. Roligt! Kräver dock att man kan fokusera under en stund.	• Dator/surfplatta, gärna stor skärm, med ljud • Tillgång till youtube

Torn med ögonbindel - hitta muggen 	Två deltagare sitter mittemot varandra vid ett bord. Den ena har ögonbindel på sig och ska bygga ett torn med muggar eller liknande. Den andra ska instruera personen med ögonbindel så att hen hittar muggarna. Svårare än man kan tro. Bra tillfälle att öva både på att ge och ta instruktioner.	• Ögonbindlar (kan göras av bitar av lakan/tyg) • Muggar eller annat som går att stapla på varandra/bygga torn av
Hela bordet stormar 	Placera ut muggar eller motsvarande på bordet, en mindre än antal deltagare. Sätt på musik. När musiken tystnar gäller det att så snabbt som möjligt ta en mugg. Den som inte får tag på en mugg åker ut. Kan göras med eller utan ögonbindel. Fortsätt tills en vinnare utsetts.	• Muggar/glas/skålar, gärna i plast • Ett bord att sitta runt • Musik
Aktivitet	**Beskrivning/omdöme**	**Material**

Boll-kopp-torn 		Pingisbollar och koppar som går att stapla
Minnesbana 	Tänk ut en ”bana” en deltagare ska göra, med olika stopp på vägen. Vid varje stopp finns en annan deltagare och där ska en gemensam uppgift utföras. Bra för samarbete, kommunikation och minnet. Så här såg vår minnesbana ut: *Gå till person 1, hälsa och ge sjal * Gå till person 2, lägg sjal runt axlarna och ge en komplimang *Gå till person 3, bygg ett torn (med muggar)	• Fyra-fem deltagare • Använd saker som finns i omgivningen • I vår bana ingick en sjal och några plastmuggar

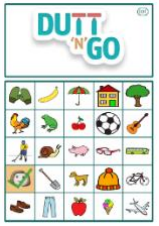
	Gå till person 4 gör high five och ropa "nu är jag klar" Gå till person 1, rotera så att alla får vara på alla positioner.	
Ett tåg kommer lastat 	Alla deltagare sitter på rad, framför/bakom varandra. Alla behöver ha en låda. Deltagaren längst fram har en massa olika saker i sin låda. Dessa saker ska skickas till deltagaren bakom, genom att lyfta lådan över huvudet och tömma innehållet till deltagaren bakom, som behöver fånga sakerna i sin låda. Sedan fortsätter man så hela vägen bak. Räkna sedan antalet saker som finns kvar respektive tappats på vägen.	• Minst tre deltagare • Stolar att sitta på • En korg/låda/kärl till varje deltagare • Saker att lägga i lådorna, till exempel pappmuggar, servetter, mjukisdjur, ärtpåsar. OBS inga hårda/vassa saker
Sjal-lekar	Man kan använda sjalar på flera olika sätt och det kan anpassas efter	• Sjalar, kan köpas till exempel på varsam.se

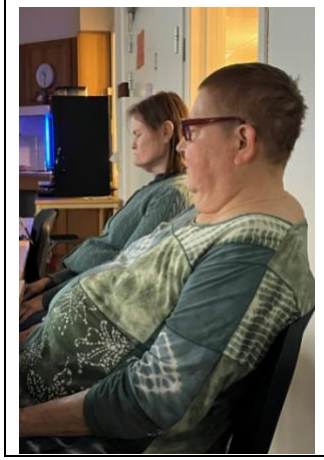
	deltagarna. Kan man inte kasta själv kan en assistent hjälpa till. Man kan kasta upp och fånga med en eller två händer, fånga med en fot, fånga med huvudet. Man kan blunda och försöka fånga. Man kan använda flera sjalar samtidigt, gärna i olika färger. Lekarna kan uppmuntra till samspel och kommunikation.	• Se filmen ”dans med blomma/sjal” på vår youtubekanal för inspiration : https://www.youtube.com/@M%C3%B6tasochm%C3%A5braFUB
Aktivitet	**Beskrivning/omdöme**	**Material**
Tvärtom-spelet  	En spelledare läser upp påståenden från spelat. Deltagarnas uppgift blir att svara fel, dvs tvärtom på påståendet.	Tvärtomspelet, kan köpas i spelbutiker. Det går även att själv hitta på påståenden där man kan svara ja/nej (fast tvärtom)
Rim-memory	Spelas som memory, men de bilder som hör ihop är de som rimmar på	Köps i spelbutik eller beställs på nätet, pris ca 120kr

	varandra, till exempel ål + tvål, paj + haj, skylt + sylt. svårare än vanligt memory men många tycker det var roligare.	
Memory - sammansatta ord  	Som memory men de bilder som hör ihop bildar tillsammans ett ord, till exempel prutt + kudde, korv + bröd, flod + häst. Svårt för vissa men om man gillar att det är lite utmaning är det roligt. Många skratt under spelets gång!	Köps i spelbutik eller beställs på nätet, pris ca 120kr

Tänk snabbt 	Alla deltagare får en mall med bilder samt en plastmugg. Ledaren säger ett ord i tagen (av de som finns på mallen). Deltagaren ska så snabbt som möjligt placera sin kopp på rätt bild. Går att göra svårare genom att säga kategoriord (”djur” i stället för häst t.ex.). Kan göras som tävling. Väldigt uppskattad aktivitet!	• Laminerade mallar (gärna A3) med bilder, i olika kategorier (till exempel en blomma, en dryck, en frukt, en möbel, ett transportmedel, ett djur etc.) mall kan **laddas ned** på vår hemsida under fliken material. • En plastmugg eller liknande
Klädnypor på kompis 	Dela in deltagarna i par. En i paret ska så snabbt som möjligt fästa sina klädnypor (förslag: 5st.) på sin kompis, i kläderna. Sedan ska dessa snabbt plockas bort, en i taget. Sedan byter deltagarna plats. Kan göras som tävling. Görs gärna stående. Uppskattad aktivitet!	Klädnypor som är lätta att klämma ihop.

Rätt nypa på rätt plats 	Alla deltagare får två klädnypor, en i varje färg. Ledaren ger kommandon, såsom ”gul klädnypa på vänster arm”, ”blå klädnypa på näsan” osv. Klädnypan behöver vidare flyttas från ett ställe till ett annat. Kan göras stående eller sittandes. Enkelt och kul!	Klädnypor i två olika färger, en av varje färg till varje deltagare.
Rörelsetipspromenad 	Tipspromenad där varje svarsalternativ även innebär en rörelse. Vi hade en rörelse för alla 1or, en för alla X och en för alla 2or som passar även för rullstolsburna. Om möjligt, gör aktiviteten utomhus. *”Det här borde finnas på varje mötesplats för äldre”*	Tipspromenadfrågor (med rörelser som svarsalternativ), svarslappar, pennor och tejp eller snöre att fästa frågorna med. Flera versioner frågor finns att **ladda ned** på vår hemsida, under fliken material.
Aktivitet	**Beskrivning/omdöme**	**Material**

Pricka pingisboll 	Studsa pingisbollar över ett bord och försök pricka äggkartonger, skålar eller glas. Matcha röda bollar till röda glas/skålar etc. Blås bollar från ett glas ned till en skål, med hjälp av kalastutor. Med dessa föremål kan man hitta på många olika aktiviteter. Upplagt för många skratt!	• Pingisbollar (gärna olika färger) • Äggkartonger • Skålar och/eller glas (gärna i olika färger) • Kalastutor/blåsormar
Rörelsebingo Duttngo  	Spela bingo och jympa samtidigt. Hela bingospelet sker via hemsidan. Det underlättar om man har en stor skärm att spela upp från. Väldigt uppskattad aktivitet från alla som testat den- riktig favorit. Man tränar utan att tänka på att man gör det.	Duttngo.se Aktiviteten är gratis Skriv ut bingobrickor från hemsidan https://www.duttngo.se/
Aktivitet	**Beskrivning/omdöme**	**Material**

Stolsyoga 	Yoga sittandes på stol. Följ instruktören Ulfs lugna och trygga röst som guidar igenom 3st, 5, 10 och 15 min långa program. "*Det var roligt och intressant.* *Det var lätt att göra. Det känns gött i kroppen*."	Alla kan yoga finns på vår YouTube @MötasochMåbraFUB: https://www.youtube.com/watch?v=YTb6Tt4Nq48&t=9s
Mindfullness 	Det är bra att röra på sig och träna, men det är också viktigt att kunna slappna av, andas och vara i nuet. Några som testat programmet tyckte det var för långt, andra tyckte det var lagom långt och skönt. Vi tror att man behöver testa flera gånger för att det är nytt och ovant.	Vi har testat det här programmet (10 minuter guidad meditation på svenska) https://www.youtube.com/watch?v=q6CMHD8mrtM, men det finns många på youtube. Om man endast har tillgång till högtalare kan man söka efter mindfullness på Spotify eller youtube.

Jympa 	Jympaprogram speciellt sammansatta för att passa äldre personer med IF. Programmen har fått bra betyg när de testats. Man kan antingen se klipp om man har en skärm, eller så får en ledare visa rörelserna. Låt gärna deltagarna välja musik. Flera program kan göras sittande.	Jympaprogram framtagna specifikt för äldre personer med IF finns att **ladda ned** på vår hemsida under fliken “material”. Programmen har skapats i programmet ExorLive av LSS/SoL-hälsan i Stockholm. Scanna QR-koden på programmen för att se filmklipp på övningarna.
Aktivitet	**Beskrivning/omdöme**	**Material**
Musikminnen 	Musik kan väcka minnen och alla har en relation till musik. Att lyssna på musik från tiden man var ungdom/ung vuxen sägs särskilt trigga minnen och väcka känslor. Några som testade detta tyckte det var svårt att minnas, en del lyssnar inte på så mycket musik medans andra hade jättelätt för att	Youtube och Spotify har särskilda spellistor med musik från olika tidsperioder och/eller genrer (t.ex. “1960”). Förbered gärna några frågor att samtala kring – till exempel: -”vad tänker/känner du när du hör musiken?”

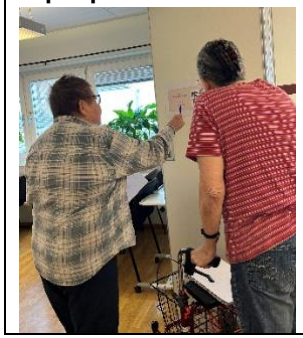
	beskriva vad man lyssnade på som ung och blev känslosamma.	-”Är det någon konsert som du särskilt minns?” -”vilken låt har du varit kär till?
Må Bra Prat samtalskort  	Dra ett kort ur kortleken och svara på frågan. Frågor med fokus på glädje, att lära känna varandra, starta samtal , ta ställning och mjuka värden.	Beställ på https://fubs-webbutik.quickbutik.com/ Läs gärna igenom frågorna innan. Viktigt att samtalsledaren är lugn och trygg.

FikaFrågor  	Sveriges godaste kunskapsspel. Slå tärningen, ta det kort som tärningen visar. En annan spelar/spelledare läser frågorna på kortet. Svarar man rätt får man behålla kortet. Flest kort vnner.	Beställ på https://fubs-webbutik.quickbutik.com/
Traska tidning 	Aktiviteten går ut på att så snabbt som möjligt "gå" på tidningarna tills hela remsan har hamnat bakom fötterna. Kan göras som turnering, tävling eller enskild aktivitet. Aktivitet som uppmuntrar till rörelse utan att man tänker på det. Väldigt uppskattad aktivitet av deltagarna. Kräver en del förberedelse, men det är verkligen mödan värt.	Tidningar, tejp och sax behövs. -Ta ur sidor ur dagstidningar, -tejpa ihop flera sidor med varandra så de bildar en lång tidningsremsa. -Lägg ut den på golvet och låt en deltagare sitta på en stol vid ena ändan

Ballongspel 	Bolla en stor ballong mellan flera personer, kan göras sittande eller stående. Utmanar balans, samarbete, uppmärksamhet och koordination. Aktivitet som garanterar skratt och engagemang och rörelse utan att man tänker på det.	Stor ballong som blåses upp. Kan till exempel köpas på https://www.varsam.se/
Samtalsbilder 	Placera ett antal bilder så att alla deltagare kan se dem. Turas om att välja en bild. En i taget berättar varför man valde bilden och vad den får dig att tänka på/associera till.	Vi har använt dessa bilder: Men man kan såklart skriva ut andra bilder eller titta på bilder på en surfplatta.
Aktivitet	**Beskrivning/omdöme**	**Material**

Kasta prick med ärtpåsar  	Kasta ärtpåsar i till exempel en hink, papperskorg eller bunke. Kan göras både sittande och stående. Variera avståndet efter person och förmåga. Mycket uppskattat av testpersonerna. Rörelse, koordination och koncentrationsförmåga utmanas.	Ärtpåsar samt en hink, papperskorg eller liknande. Istället för ärtpåsar kan man använda små bollar eller fylla små påsar med ris. Man kan göra eller köpa en måltavla att kasta på. Ärtpåsar kan köpas på https://www.varsam.se/
Bilder från förr 	Kolla på bilder från när deltagarna var unga eller viktiga händelser ur historien, till exempel bild på Olof Palme, kungaparets bröllop eller glassar som fanns på 60/70-talet. Aktiviteten bidrar till att väcka minnen och reflektera över hur det var då och hur det är nu. Deltagarna tycker det	Många bilder finns på Google. Man kan även leta i böcker, på museum eller i arkiv. Bilder finns även att **ladda ned** på vår hemsida under fliken ”material” Förbered gärna några frågor, till exempel: -Vad väcker bilden för minne?

	räcker att prata om en eller två bilder per tillfälle.	-Hur levde du under den här tiden? -Väcker bilden någon särskild känsla?
Boll-lekar 	Kasta GRIS, två eller flera deltagare Passa bollen till varandra på golvet Rulla bollen till varandra på ett bord Kasta bollen i “mål” som man kan tillverka av flaskor på golvet, soptunna etc. Aktivitet som kan anpassas efter deltagarna.	Mjuka bollar, kan till exempel köpas på https://www.varsam.se/ 
Spelet Tur i Kvadrat	Ett spel som ska främja kommunikation och samspel. Kan spelas på flera olika sätt, till exempel som en Bingo-variant. Spelet var roligt enligt de flesta och upplevdes som lätt att förstå och genomföra.	Spelet kan köpas på https://www.varsam.se/ Läs spelreglerna innan.

		
Lektion och tipspromenad 	Deltagarna fick en teoretisk genomgång på ämnet kost och därefter gå en tipspromenad på ämnet. De gick två och två. Deltagarna tyckte det var kul och klarade de flesta frågorna. De efterfrågar fler tipspromenader.	Utbildningsmaterial samt tipspromenadfrågor kan **laddas ned** från vår hemsida. Förbered genom att skriva ut och sätt upp frågorna, gärna så det blir en liten promenad.

Massage med eller utan piggboll 	Att ge och få massage kan vara avkopplande och skönt. Det kräver såklart samtycke. Att använda speciella piggbollar vid massagen kan vara bra som uppvärmning och underlätta om man har svårt med motorik eller smärta i händer. De allra flesta uppskattade massagen och lyckades slappna av och njuta.	 Piggbollar kan köpas i många olika butiker, vi köpte från https://www.varsam.se/ Sätt på lugn musik och försök skapa en lugn miljö.
Klur - dra streck 	Hjärnjympa där deltagarna fick dra streck mellan bilder som hör ihop med varandra. Temat var högtider. De allra flesta tyckte det var väldigt lätt.	Material kan tillverkas på en dator eller **laddas ned** på vår hemsida. Materialet tillverkat på widgetonline.se Skriv ut materialet och ta fram penna

Klur – para ihop memory  	En annan klurig övning är att para ihop bilder som man vänder upp och ned som ett memoryspel. Detta tyckte deltagarna var kul och utmanande.	Material kan tillverkas på en dator eller **laddas ned** på vår hemsida. -Skriv ut (två sidor) -Laminera -Klipp ut bilderna -Placera dem upp och ned på ett bord -Para ihop de (två) bilderna som hör ihop. Turas om. Materialet tillverkat på widgetonline.se
Aktivitet	**Beskrivning/Omdöme**	**Material**

Youtube – dans 	Dans till youtubeklipp. Deltagarna testade tre olika danser och de tyckte att det var kul men att det gick lite fort och att det då var svårt att hänga med. Det går att ändra hastighet på uppspelning på youtube.	Danser finns på youtube, det går att söka på dans, dessa testade vi: Fågelsången: https://www.youtube.com/watch?v=l5slspLfmXM&t=2s Hej, jag heter Bengt: https://www.youtube.com/watch?v=hYPTpYMdWYU Sittdans med ABBA-musik: https://www.youtube.com/watch?v=ZUpQPjafmMc

Vardagsaktiviteter som kan göras spontant och överallt

Aktivitet	Hur gör man	Vad behöver man
”Fuldansa” 	Sätt på musik och dansa fritt. Inget krav på koreografi eller hur det ser ut. Släpp loss och ha kul!	Musik kan spelas från youtube, spotify, stereo eller radio
Uppresningar 	I samband med att man ka sätta sig eller resa sig från stol, så gör man den rörelsen flera gånger, gärna minst 10 gånger.	Stol
Trappgång 	Ta trappan i stället för hissen. Både uppför och nedför trappa är bra träning.	Trappa

Förlängd promenad 	Gå en hållplats längre, gå till en matbutik längre bort. Även mindre förändringar i tid innebär positiv skillnad för hälsan. Sätt upp en tipspromenad, kolla på byggnaderna i omgivningen eller spela ute-bingo för att på ett roligt sätt motivera till promenad.	Fantasi

Aktiviteter som rekommenderas av ledare på träffpunkter för äldre (har ej testats av projektet)

Allsång / Karaoke	Högläsning
Kulturevenemang av externa artister/dansare/konstnärer etc.	Omsorgshund
Bjuda in t.ex polis, brandkår eller politiker	Föreläsningar
Odling	Bakning

Dans	Bowling