



Morgen-aktivitet

Det er vigtigt at de ældre får rørt sig holder sig aktive for at holde sig sunde. Morgengymnastik er en god start på dagen.

Udtænk og planlæg **1-3** gode og sjove øvelser, som I kunne forestille jer, at ældre mennesker ville have glæde af at lave. Skriv og tegn dem herunder.

Prøv selv øvelserne. Ville en ældre person være i stand til at lave dem?

Øvelse #1: _____



Øvelse#2: _____



Øvelse#3: _____



Formiddags-aktivitet

Udtænk og planlæg **1-3** gode og sjove aktiviteter, som I kunne forestille jer, at ældre mennesker ville have glæde af at lave.

Skriv og tegn dem herunder.

Aktivitet #1: _____



Aktivitet #2: _____



Aktivitet #3: _____



Lav en god dagsplan

Lav en god dagsplan for en gruppe ældre på et plejecenter.

Tænk over, hvilke aktiviteter ældre mennesker vil kunne lide at lave sammen, og som er realistiske at lave.

Tag hensyn til følgende:

- De ældre skal have lyst til at melde sig til aktiviteterne
- Aktiviteterne må ikke være for dyre
- Aktiviteterne skal skabe fællesskab
- Aktiviteten skal være sikker for ældre mennesker

Eftermiddags-aktivitet

Udtænk og planlæg **1-2** gode og sjove aktiviteter, som I kunne forestille jer, at ældre mennesker ville have glæde af at lave.

Skriv og tegn dem herunder.

Aktivitet #1: _____



Aktivitet #2: _____



Aften-aktivitet

Udtænk og planlæg **1** god og sjov aktivitet, som I kunne forestille jer, at ældre mennesker ville have glæde af at lave.

Skriv og tegn den herunder.

Aktivitet #1: _____

