Aktivitetsrunda för kropp och sinnen

Upptäck, upplev och ha roligt

En aktivitetsrunda som aktiverar kroppen och stimulerar olika sinnen kan skapa rörelseglädje, väcka minnen och ge möjlighet till social gemenskap.

Förslag på stationer

Lyssna på en välkänd låt
Vilka minnen eller känslor väcker den? Kan du sjunga med? Hur vill du röra på dig till musiken?

Gissa doften
Lukta på till exempel kaffe, kanel, såpa eller lavendel. Känner du igen doften? Vilka minnen väcker den?

Känna och gissa
Känn på ett föremål utan att titta. Vad tror du att det är?

Bildjakten
Leta efter bilder på till exempel djur, blommor, föremål, personer eller kända platser som är uppsatta längs vägen. Vilka minnen eller tankar väcker bilden?

Kluringar och ordspråk
Fyll i ett känt ordspråk, eller svara på en enkel fråga.

Precision - pricka målet
Försök kasta en ring runt en kon eller pinne, eller kasta en ärtpåse eller boll mot ett mål.

Få upp pulsen
Stampa med fötterna eller boxas med armarna i rask takt i 30 sekunder. Hur känns det i kroppen efteråt?

Starka händer, armar eller ben
Välj en övning: res dig upp från en stol, boxa mot en säck, dra i ett gummiband eller kläm på en boll. (Olika färger på gummiband och bollar ger olika motstånd). Hur känns det i musklerna?

Balans
Stå på ett ben som en trana, gå längs en linje, gunga som en båt på havet, sparka boll mot ett mål. Ta stöd vid behov. Hur känns balansen idag?

Rörlighet
Rulla axlarna, "simma", "plocka äpplen" eller "rör om i grytan".
Tips! Använd bilder på vägg eller bord för att locka till rörelse i olika riktningar och höjder. Hur stora rörelser kan du göra? Vad kan du nå?

Finmotorik
Sortera knappar efter färg, flytta föremål eller trä pärlor på ett snöre.

Andas och stanna upp
Stanna upp en stund. Ta tre lugna och djupa andetag. Hur känns det i kroppen just nu?

För utomhusrundor

Naturen kan bli en del av upplevelsen.

- Känn: Ta på bark, kottar, stenar eller blad. Känn vinden mot huden.
- Lukta: Dofta på blommor, kryddörter eller barr.
- Lyssna: Lyssna efter fågelsång, vinden i träden eller andra naturljud. Ett vindspel längs vägen kan ge extra ljudupplevelser.
- Titta: Upptäck färger, former och sådant som rör sig i naturen.

Tips för dig som planerar rundan

- Använd stor text och tydliga bilder
- Se till att alla kan delta, även personer med rullator eller rullstol.
- Ha gärna sittplatser längs vägen.
- Håll instruktionerna korta och enkla.
- Anpassa aktiviteterna efter personens förutsättningar.
- Uppmuntra samtal, minnen och gemenskap.
- Rundan kan genomföras självständigt, tillsammans med personal eller tillsammans med anhöriga.
- Avsluta gärna tillsammans med samtal, fika eller reflektion.