



VARDAGENS
ORDKONST-
PACK

© Perhehoitoliitto ry / Förbundet för Familjevård
i Finland rf
2023

www.perhehoitoliitto.fi

Innehållsproduktion: Jasmine Westerlund & Sini
Sandman, Kirjan talo - Bokens hus ry

Översättning: Emilia Weckman & Nelli Salonen
Grafik och layout: Sofia Henttunen

VARDAGENS ORDKONSTPACK

**Välkommen att använda Vardagens ordkonstpack!
Korten bygger på Familjevårdförbundets rekommendationer för god familjevård i de äldres vardag:**

1. Se till att **leva vardagen** tillsammans med den äldre
2. Fäst uppmärksamhet vid hur ditt sätt att **tala** till och **bemöta** den äldre påverkar välbefinnandet
3. Säkerställ att den äldre får **välja** och fatta **beslut** i vardagen
4. Se **möjligheterna i omgivningen** och utnyttja dem
5. Skapa en familj och gemenskap **tillsammans** med den äldre

Varje ämnesområde består av 10 kort, uppgifternas längd och svårighetsgrad varierar. Uppgifterna leder till att uppmärksamma vardagen och dess glimtar av glädje, inspirerar till att diskutera och kommunicera, stöder de äldres möjligheter till att göra beslut, uppmanar till att observera omgivningen och för familjemedlemmar samman genom att göra saker tillsammans.



VARDAGENS ORDKONSTPACK

Alla uppgifter kan tillämpas: om man inte kan stå, kan man sitta, om man inte kan gå ut, kan man gå ut till balkongen eller titta ut genom fönstret. Om det är utmanande att minnas, kan man diskutera annars bara. Uppgifterna kan utföras delvis eller varieras vid behov. Istället för att skriva eller rita kan man diskutera och man kan även fokusera mer ingående på en deluppgift, ifall det känns så.

Kortens uppgift är inte att kräva eller förplikta, målet är att inspirera och skapa glädje. Hoppas korten ger många trevliga stunder av att göra, diskutera och fundera tillsammans.



Perhe-
hoitoliitto




Vardagens ordkontpack: Instruktioner 2/2




KAFFESTUND

Tid: 5-15 min • Verktyg: kaffekoppar

Att dricka kaffe är en vardaglig och glad sak som innebär trevliga smakupplevelser.

 *Ta fram olika kaffekoppar, känn efter vilka av dem som känns bekväma i handen.*

 *Diskutera vad som associeras med kaffe. Hur smakar bra kaffe, och vad doftar det? Hurudana är era favorit kaffekoppar - är en bra kaffekopp ett stort kärl eller en sirlig mockakopp? Dricker ni ert kaffe svart eller kanske med grädde? Hur mycket socker är passligt mycket?*




Rekommendation 1: Leva vardagen


1/50

SINNESMINNEN

Tid: 15 min • Verktøy: mat och hushållsföremål

Vardagliga dofter kan vara överraskande inspirerande och väckande.

 *Ta fram olika bekanta, doftande livsmedel och vardagliga saker, som kaffepulver, apelsin/mandarin, tallsåpa, kanel, kardemumma... Dofta på dessa.*

 *Vad doftar behagligt och vad luktar obehagligt? Vad förknippas dofterna med, vilka sorts platser är de knutna till? Vart tar doften av kardemumma eller apelsin dig?*




Rekommendation 1: Leva vardagen


2/50


ANTECKNINGSBOKEN FÖR BRA OCH DÅLIGT HUMÖR

Tid: slumpmässigt under hela dagen • Verktyg: penna och papper

Denna uppgift kartlägger vilken slags vardag den andra njuter av; vad skapar glädje och vad orsakar problem?

 *Skriv ner saker som glädjer eller irriterar under dagens lopp.*

 *Diskutera. Varför känns något bra eller dåligt under dagen? Kunde något i vardagen göras annorlunda, så att det känns mer bekvämt?*

 *Saker kan skrivas ner under flera dagar och så kan man fundera ifall något upprepas i flera listor.*



Rekommendation 1: Leva vardagen

HEMTREVLIGA SMAKER

Tid: anpassningsbar • Verktyg: penna och papper, om man vill så kan man även använda grönsaker, frukter eller annan mat

Maten är en viktig del av vardagen.

☞ *Diskutera vilka sorts smaker och maträtter den äldre tycker om - är söta eller syrliga smaker, puréer, lådor eller gröt något ni tycker om? Smakar äpple eller päron, franskt bröd eller surskorpa?*

☞ *Man kan berätta om sina favoriträtter eller ta fram olika frukter och grönsaker.*

✎ *Ni kan leta fram ett bekant recept och skriva ner det.*



I EN DRÖM

Tid: ca 15 min • Verktyg: papper och färgpennor

Vi alla ser drömmar och de stannar oftast kvar i minnet och påverkar dagens stämning.

🗨️ *Diskutera, ser ni ofta drömmar, hur känns det att vakna efter en dröm? Hurudana kan drömmarna vara?*

🗨️ *Ni kan även fundera om er senaste dröm var en trevlig dröm eller en mardröm. Vilka ställen har ni besökt i era drömmar? Vem är ofta med i drömmarna - familjemedlemmar, vänner, främlingar?*

🖋️ *Kunde man rita en bild av drömmen eller drömmarna? Med vilka färger skulle de ritas?*



Rekommendation 1: Leva vardagen

HÄRLIG MORGON

Tid: 10-15 min • Verktyg: behövs inte

Vilken sorts morgon skulle du vilja vakna upp till?

☞ *Diskutera vad det är som gör morgonen trevlig.*

”Jag står som på moln i en sällhet utan like.
Molnens ränder brinna röda. Det är solen.
Solen har kysst mig. Så kysser ingenting på jorden.”

- Edith Södergran



Rekommendation 1: Leva vardagen

VARDAGENS SKATTER

Tid: 15-30 min • Verktyg: behövs inte

Samla de skatterna i vardagen som är viktiga för er.

☞ *Varför är föremålet viktigt för er?
Varifrån har ni fått den eller hittat den? Vad
har föremålet för olika betydelser?*



Rekommendation 1: Leva vardagen

7/50

NYA TALANGER

Tid: anpassningsbar • Verktyg: anpassningsbar

Lär er tillsammans någon ny talang som ni skulle vilja kunna.

☞ *Fundera även på vilka talanger ni redan har och som ni skulle kunna lära ut till varandra.*



Rekommendation 1: Leva vardagen

DAGSKAFFEFEST

Tid: anpassningsbart • Verktyg: anpassningsbart

Planera en dagskaffefest tillsammans!

☞ *Ni kan t.ex. fundera vilken sorts musik skulle passa för just er kaffestund? Kanske ni bakar något tillsammans? Hur ska bordet dukas? Vem ska ni bjuda till festen? Kanske det utlovas något litet program eller något att göra tillsammans?*



Rekommendation 1: Leva vardagen

HÄRLIG KVÄLL

Tid: 10-15 min • Verktyg: behövs inte

Vilken sorts kväll skulle du vilja somna till?

🗨️ *Diskutera vilka saker det är som gör kvällen trevlig.*

”Silverskira månskenskväll,
nattens blåa bölja,
glittervågor utan tal
på varandra följa.
Skuggor falla över vägen,
strandens buskar gråta sakta,
svarta jättar strandens silver vakta.
Tystnad djup i sommarens mitt,
sömn och dröm, -
månen glider över havet
vit och öm.”

- Edith Södergran




Rekommendation 1: Leva vardagen




ÖRONDIKT

Tid: 5-15 min • Verktyg: penna och papper

All sorts prat är värdefullt och vackert.

 *Diskutera en sak som är viktig för den äldre och skriv ner en kort snutt av det som den äldre berättar om ämnet. Berättandet kan också vara endast några enstaka ord, men också fyllnadsord eller muttrande som "Joo", "Mmm..."*


 *Läs texten för den äldre. Fortsätt diskussionen.*



VACKRA DETALJER

Tid: 5-15 min • Verktyg: penna och papper

När man fokuserar en blick på en person, är den intressant och speciell i sin egen rätt.

 *Se på den äldre och fyll i meningarna:*

Dina händer är som _____

Ditt ansikte påminner om _____

Dina ben _____

Ditt leende är som _____



HEJ PÅ DIG!

Tid: 15+ min • Verktyg: behövs inte

Ett bemötande börjar med en hälsning.

🗨️ *Hur hälsar ni eller hur skulle du vilja bli hälsad? Hur önskar man en god natt och med vilka ord hojtar man när man ska gå ut? Vilken typ av hälsning känns och låter trevlig?*

✍️ *Ni kan även skriva ner hälsningsord och hitta på egna hälsningsord, som passar just er.*



LJUS I BILDER

Tid: 15+ min • Verkttyg: gamla bilder

Viktiga stunder fångas i bilder.

👁️ *Titta på den äldres eller er familjs gamla bilder.*

💬 *Föreställ er vad som har kunnat hända före bilden, vad hände efter bilden? Vad finns utanför bilden; vart leder bilden, vad finns bakom husknuten? Vilka dofter, ljud, ljus kommer man att tänka på av bilden? Blåste det under fotograferingsdagen, var det minusgrader? Rann svetten längs ryggen under tröjan? Var de hungriga, trötta?*



AVSLAPPNING

Tid: 15-30 min • Verktyg: boll och musikspelare

Man kan ligga på rygg på sängen eller göra avslappningen sittandes på en stol.

✋ Gå över till exempel med en boll eller med ett knyte gjord av strumpor och rör den äldre personen lätt över fötter, händer och huvud

👂 Under avslappningen kan man lyssna på avslappnande musik.


Efter detta kan ni byta plats.




DAGENS RÖRELSE

Tid: 10-30 min • Verktyg: behövs inte

Den här övningen hjälper en att öppna upp kroppen lite och uttrycka sig utan ord.

 *Målet är att göra en rörelse med kroppen som beskriver personens nuvarande tillstånd. Du kan uppmuntra genom att först göra din egen rörelse. Den andra personen kan göra rörelsen med dig. Om man vill så kan man lägga till ett ljud till rörelsen.*


 *Påminn om att det inte finns ett fel sätt att röra sig - varje persons rörelse är rätt sådan som den är!*



KROPPEN BERÄTTAR

Tid: 15-30 min • Verktyg: penna och papper

Uppgiftens syfte är att hjälpa till att uppfatta och med ord kunna beskriva sina kroppsliga känslor.

 *Finns det värme, kyla, styrka, avslappning, stramhet eller smärta i kroppen? Ni kan peka på olika delar av era kroppar med handen eller rita känslorna på papper.*



● Diskutera vad det är som känns bra i kroppen. Hurudan beröring, vilka slags kläder, positioner? Vilka saker underlättar obehagliga känslor i kroppen?




Rekommendation 2: Diskussion och bemötande

17/50


KINESISKT PORTRÄTT

Tid: 15-30 min • Verktyg: penna och papper

Ett roligt sätt att bli bättre bekanta med varandra är genom att göra ett Kinesiskt porträtt!

 *Fundera, hur skulle ni fortsätta följande meningar:*

1. Om jag var ett djur, skulle jag vara...
2. Om jag var en blomma, skulle jag vara...
3. Om jag var ett träd, skulle jag vara...
4. Om jag var en maträtt, skulle jag vara...
5. Om jag var en byggnad, skulle jag vara...
6. Om jag var en bok, skulle jag vara...
7. Om jag var en melodi, skulle jag vara...
8. Om jag var en film, skulle jag vara...

 *Efter skrivandet kan ni diskutera och motivera era svar.*



Rekommendation 2: Diskussion och bemötande

TRE SAKER

Tid: 5-10 min • Verktyg: behövs inte

En positiv diskussion och ett uppmuntrande talesätt skapar glädje och välmående.

🗨 Diskutera:


1) Berätta tre saker för varandra som ni är tacksamma för just idag.


2) Berätta tre saker för varandra som ni tycker om med er själva.

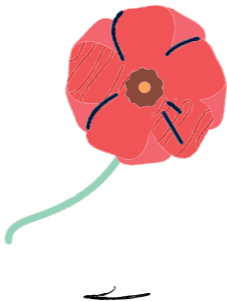


EN GÅVA

Tid: varierar • Verktyg: möjlighet till utomhusvistelse

 **Hitta en gåva till varandra från naturen.**
Det kan t.ex. vara en sten, en blomma, en kotte eller en bild av en vacker plats.

 **Berätta till gåvans mottagare var gåvan hittades och varför den passar till mottagaren.**





FRÅN MORGON TILL KVÄLL

Tid: 15+ min • Verktyg: penna och papper

Människors olika dygnsrytmer påverkar mycket hur smidigt vardagen framskrider.

🗨️✍️ *Diskutera om ni är morgon- eller kvällsmänniskor. Fråga den äldre och skriv ner på ett papper om saker som hör till morgon och kväll, t.ex. trötthet, gröt, att vara pigg, kvällsbit, solnedgång... Vilka ljud och kännelommar hör till morgon eller kväll?*


🗨️ *Hur ser de nerskrivna listorna ut? Vad skulle göra morgnarna eller kvällarna bättre? Skulle det behövas mer tid till morgnarna eller mer tédrickande till kvällarna?*





KLÄDER, TYG, DRAGKJEDJOR

Tid: 15 min • Verktyg: egna kläder, penna och papper

Klädseln är en viktig del av att forma sin personlighet.

 *Medan den äldre väljer kläder till sig själv som den äldre tycker om kan ni känna på tygernas ytor, texturer, mjukhet och hårdhet.*

 *Varför tycker ni om just de här kläderna? Vad är det som gör att de känns bekväma? Vilken typ av kläder är inte bekväma att ha på sig?*

 *Ni kan också rita bilder av eller göra pappersdockor av bekväma och obekväma kläder.*




KORVARNA GJORDES PÅ MÅNDAG

Tid: varierar • Verktyg: penna och papper, internet eller kokbok, om så önskas tidningsurklipp och lim

Att äta ger rytm till dagen och erbjuder trevliga sinnesögonblick som bäst.

☞ *Planera veckans meny tillsammans. Maträtter kan väljas från ett fåtal alternativ: äter vi makaronilåda eller köttsoffa på måndag, grönsakssoppa eller lasagne på tisdag?*

 *Rita eller klipp ut bilder på maten ur tidningar och spara menyn.*



“På måndag stoppade vi korvarna, på tisdag täljde vi pinnarna, på onsdag kokade vi soppan, på torsdag bar vi in den i stugan, på fredag serverade vi den till familjen, på lördag åt vi spadet, på söndag torkade vi oss om munnen.”




GLIMTAR AV GLÄDJE

Tid: under veckan • Verktyg: penna och papper/kamera

Vardagens glädjeämnen behöver inte vara stora för att förgylla dagen.

  *Vilka saker tycker äldre personer är avkopplande och glädjefyllda mitt i vardagen? Njuter hen av att bläddra i en tidning, titta på fotografier, en liten promenad på gården, en sötsak till kaffet, sätta på en väldoftande ansiktskräm? Försök att få in ett sådant ögonblick av glädje och avkoppling i alla dagar i veckan.*


 *Ni kan skriva ner stunderna eller ta bild av dem för att senare återvända till dem.*




DAGSPUSSEL

Tid: varierar • Verktyg: penna och papper

Ibland går det bra i vardagen, men ibland skaver delarna och faller inte plats.

 *Skriv ner vardagliga saker på ett papper: frukost, lunch, middag, motion, att bada bastu, att klä på sig, att läsa tidning, att dricka kaffe – vad än din vardag rymmer. Klipp ut de olika sektionerna till varsin lapp.*




 *Flytta på bitarna tillsammans och prata om vad som gör en dag bra. I vilken ordning skulle det vara behagligast att göra sakerna, vad känns besvärligt, vad känns roligt? Kunde några bitar flyttas? Texterna kan även skrivas färdigt på lappar.*



ÅSIKTSLINJEN

Tid: 15-30 min • Verktyg: penna och papper

Utgångspunkten för en god familjeomsorg är att den äldre personen ska kunna påverka sin egen vardag. Att känna till åsikter och preferenser hjälper till att planera en meningsfull vardag.

   **För en diskussion med hjälp av åsiktslinjen.** Rita ett streck på ett papper med "Håller helt med" i ena änden och "Håller inte alls med" i andra änden. Uppgiften är att säga påståenden. Påståenden kan relateras till vardagen eller till exempel aktuella nyheter. Den äldre personen visar var hen skulle placera sig på linjen. Slutligen kan en diskussion föras om vad som fick hen att välja den plats på linjen hen valt.

Exempelpåståenden: "att bada bastu är en del av vardagen", "jag känner mig pigg" osv.

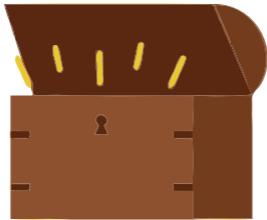


DE GODA SAKERNAS BURK

Tid: anpassningsbar • Verktøy: penna og paper

Samla vardagens goda saker i en burk eller låda.

☞ *Läs burkens innehåll med jämna mellanrum och diskutera om dessa saker förekommer i vardagen.*



Rekommendation 3: Val och beslut

27/50

LIVETS STÖRSTA BESLUT

Tid: 5-15 min • Verktyg: behövs inte

Vilket eller vilka har varit ert livs största beslut?



🗨️ *Diskutera hur det kändes att fatta beslutet och hur det har påverkat ert liv.*



ÖNSKAN

Tid: varierar • Verktyg: penna och papper

Diskutera vad den äldre personen skulle vilja göra, se eller uppleva.

  *Välj en sak och skriv ner den på kylskåpsdörren. Få detta att hända nästa vecka. Skriv ner en ny önskan då önskan uppfylls.*




Rekommendation 3: Val och beslut

EN BERÄTTELSE OM ATT GÖRA ETT VAL

Tid: 15-30 min • Verktyg: penna och papper

Att göra vardagsval kan uppmuntras och diskuteras med hjälp av en berättelse.

 *Hjälp till med hjälpfrågor och skriv ner hur berättelsen tar form. Den som börjar kan välja ett ämne som berättelsen börjar från. Till sist diskuterar vi tillsammans hur viktigt det är för alla att kunna göra vardagliga val och beslut.*

- 1) En morgon bestämde jag mig för att...
- 2) Det ledde till att...
- 3) Vilket i sin tur ledde till...
- 4) Till slut...
- 5) Den här berättelsen hade ett lyckligt slut eftersom...
- 6) Lärdomen av denna berättelse var...






KARTLÄGGNING

Tid: varierar • Verktyg: penna och papper

Rita en karta/planlösning av huset där ni bor.

 *Prata om huset medan ni ritar; var finns den äldre personens rum, var är trappan, var är köket? Markera viktiga och trevliga platser och saker i huset: här dricks det morgonkaffe, här klär vi på oss en jacka, här läser vi böcker, här skiner kvällssolen. Det lönar sig att behålla kartan.*




Rekommendation 4: Möjligheter i omgivningen


31/50

ÅRSTIDERNAS DOFTER

Tid: 15 min • Verktyg: möjlighet att gå utomhus

Närmiljön erbjuder mycket att känna och njuta av.

 Gå på en promenad eller strosa runt på gården, en veranda eller till och med en balkong räcker. Stanna och blunda. **Lukta, känn och lyssna** hur den pågående årstiden doftar, låter och känns.

 Doftar lönnlöven, snön, knopparna i träden eller asfalten? Hörs ljudet av fåglar, bilar eller vinden? Hur känns vinden på huden eller kölden i fingrarna? Vilka sinnesintryck är behagliga, vilka är obehagliga? Känslor kan uttryckas muntligt, men behövs inte, det räcker att bara känna.



EN LITEN BIT NATUR

Tid: 5-15 min • Verkttyg: saker som hittas utanför

Även när vi är inomhus kan vi ha en liten bit av omvärlden med oss.

👉 Ta med något säsongsbetonat utifrån: lönnlöv, klippt gräs, snöboll, blommor.


🗨 Vad doftar, låter, känns de, vad påminner de om? Är sinnesintrycken behagliga eller obehagliga?




VARDAGENS KARTA

Tid: varierar • Verktyg: penna/målfärg och papper

Du kan kartlägga inte bara husets insida, utan även omgivningen utanför.

 Rita (på ett stort eller litet papper, skissartat med en kulspetspenna eller till och med noggrant med oljefärger) en karta över gården eller det omgivningen. Markera saker som är viktiga för er på kartan: landskap, träd, stenar, blommor eller vad som helst som är av intresse.


 Ta med er kartan nästa gång ni går ut och följ den: hittar ni bekanta saker, har något förändrats, dyker något nytt upp? Komplettera kartan.




GÅRDENS LJUD

Tid: varierar • Verktyg: möjlighet att gå utomhus

Ifall de andra sinnen är försvagade blir ett sinne starkare.

 *Då du går ut, blunda och lyssna på gårdens ljudlandskap.*

 *När kan du höra fågelsång, ljudet av bilar, fotsteg, barnröster eller sandens knaster? Vad påminner ljuden om? Vilka är behagliga, vilka är obehagliga, vilka är högljudda, vilka är tysta? Hörs det andra ljud i dag än i går?*



LEKFULLT

Tid: 15 min • Verktyg: behövs inte

Det finns ett barn i oss alla.

☞ *När ni går ut på gården och eller går förbi lekplatsen, tänk på gamla lekar. Vilken typ av lekar har ni lekt, vilken typ av lekar känner ni till? Har ni lekt samma lekar? Om det finns barn i familjen eller bekantskapskretsen kan ni fråga hurdana lekar de leker.*

Gamla lekar: Tjargryta, Väga salt, gå på styltor, att hoppa över en käpp, Hoppa hage, Brännboll, 10 stickor på ett bräde, Sista paret ut



BERÖR UTRYMMET

Tid: 15-30 min • Verktyg: behövs inte

Syftet med denna övning är att observera omgivningen. Övningen kan göras både inomhus och utomhus.

🗨️ ✋ *Instruera att se sig omkring och att röra vid ett föremål som matchar adjektivet.*

Till exempel: *“Rör något...(litet, vackert, som ni inte lagt märke till förut, intressant...)”*



GEMENSAMT LJUDLANDSKAP

Tid: 15-30 min • Verktyg: behövs inte

Att skapa ett ljudlandskap tillsammans kräver att alla kastar sig in! Tanken är att producera ljud med mun och kropp, vilket skapar ett gemensamt ljudlandskap.

☞ *Låt oss börja med att bestämma vilken typ av landskap vi vill skapa. Vill vi gå till en solstrand i dag eller kanske till skogen? Vilka ljud hörs i staden? Och djungeln? Hur låter det i bastun? Vi väljer ett landskap som vi vill dyka in i. Känslor kan uttryckas muntligt, men behövs inte, det räcker att bara känna.*

✎ *Låt oss blunda och börja skapa ett gemensamt ljudlandskap. Ljud kan göras med munnen och hela kroppen, till exempel genom att klappa eller knacka fingrarna mot bordet.*

☞ *Avslutningsvis kan vi diskutera hur det kändes att skapa ljudlandskapet.*



NYA PERSPEKTIV

Tid: 5-15 min • Verktyg: behövs inte

Gå någonstans i rummet där ni aldrig har varit förut.

👁️ *Fokusera bara på att se rummet från ett nytt perspektiv.*

💬 *Vad ser, hör, känner ni? Kanske ni hittar ett nytt favoritställe?*



FAVORITSTÄLLE

Tid: 5-15 min • Verktg: behövs inte

Presentera ert favoritställe för varandra.

☞ Berätta varför ni gillar just det här stället. Vilka färger och material finns på stället, bär några ljud dit eller är det helt tyst? Är det ljust eller mörkt? Vad allt gör ni på ert favoritställe?





LÅT OSS FIRA

Tid: varierar • Verktyg: penna och papper, saker som påminner om fester eller som är nödvändiga för deras förberedelse

Vardagen behöver också festlighet.

🗨️ *Hurdan är en bra fest? Är påskbordsserveringarna eller födelsedagspresenterna bäst? Vem skulle ni vilja bjuda in till julbordet?*



✋ ✎ ✂️ **Planera en egen fest:** anteckna festen, lägg till exempelvis servetter, inbjudningskort, sångnoter eller något annat passande. Gör festförberedelser: baka pepparkakor, gör inbjudningskort, plocka en bukett blommor, lägg papiljotter i håret...



HEMMET

Tid: under 15 min • Verktyg: penna och papper

I centrum för allt är hemmet.

🗨️ *Vad betyder ett hem för er? Vad är viktigt i ett hem, vilka saker utgör ett hem?*

✎️ 🗨️ *Komplettera texten tillsammans och läs den sedan:*

Hemmet är en plats där _____

Det som är viktigt i hemmet är _____

Hemmet doftar _____

Hemmet känns _____


Hemma kan du _____




TILLSAMMANS

Tid: varierar • Verktyg: behövs inte

Varje familj har sitt egna sätt att göra saker på.

 *Skriv upp de saker ni gör tillsammans, ensam eller som familj, som att äta, motionera, laga mat, städa, titta på tv.*

 *Vilka av dessa handlingar tycker ni är trevliga och vilka är trista? Vem bestämmer vad som görs? Tänk på era roller i vardagen: vem sitter alltid i soffhörnet, vem håller i fjärrkontrollen? Vem dammsuger, vem dammar mattorna, vem klagar över stöket? Vem vill gå ut i regnet och vem vill helst vara inne hela tiden? **Ni kan också lägga till dessa betraktelser på kartan över ert hem (kort 31).***



VÄNSKAP

Tid: varierar • Verktyg: behövs inte

Vänner stöttar oss.

☞ *Kommer du ihåg rim, dikter eller ordspråk som berör vänskap? Vad säger de om vänner? Hur tycker ni goda vänner är? Vad kan en göra med en vän? I vilka situationer har en vän varit ovärderlig för er?*

✎ *Skriv dessa ramsor och memorera dem.*

*“Jag minns dig i vinterkylan
när snön yr. Jag minns dig i
sommarens stund när
lärkan sjunger.”*



VÄNBOK

Tid: varierar • Verktyg: penna och papper

Fyll i vänboken för alla familjemedlemmar:

Namn _____

Ålder _____

Smeknamn _____

Favoritmat _____

Gillar _____

Gillar inte _____

Önskar _____

Viktigaste minnet _____



VIMPEL

Tid: anpassningsbar • Verktyg: tyg/papper, lim och snöre, bilder/föremål relaterade till ens liv

Låt oss skapa en gemenskapskänsla genom att göra en gemensam vimpel.

✂ På vimpeln klistras bilder och föremål som på något sätt är relaterade till ens liv.

✎ Den färdiga vimpeln kan hängas på väggen eller i taket.



Rekommendation 5: Tillsammans

KAFFEKONSERT

Tid: 5-15 min • Verktøy: musikinstrument

Välj tillsammans musiken till kaffestunden.

☞ *Vad passar just denna dag? Är stämningen långsam och lugn eller skulle något mer livligt passa denna stund?*



Rekommendation 5: Tillsammans

DE GODA STUNDERNAS BURK

Tid: anpassningsbar • Verktyg: penna och papper

Samla de goda stunderna ni har upplevt tillsammans i en burk eller låda.

🗨 *Läs dessa stunder då och då för att fräscha upp minnet.*



Rekommendation 5: Tillsammans

FILMKVÄLL

Tid: anpassningsbar • Verktyg: tv/dator

Planera en gemensam filmkväll!

🗨️ ✋ *Bestäm vilken film ni ska titta på och vilka godsaker som ska köpas och förberedas.*



Rekommendation 5: Tillsammans

ATT HJÄLPA ANDRA

Tid: 15+ min • Verktyg: behövs inte

Fundera tillsammans var ni kan vara till hjälp för varandra.

🗨 *Är någon till exempel en bra lyssnare, en som påminner om viktiga saker, uppmuntrare eller tröstare? Hitta på mer och upptäck allas styrkor.*



Rekommendation 5: Tillsammans

50/50