

## Promenadgrupp för äldre



### Målsättning:

Syftet är att främja fysisk aktivitet, social interaktion och förbättra allmän hälsa och välbefinnande. Promenadgruppen för äldre är en utmärkt utomhusaktivitet som ger möjlighet för äldre att träna tillsammans i t.ex. 20 - 60 minuter.

### Förberedelser:

Planera rutten i förväg enligt klienternas funktionsförmåga och intressen. Välj promenadrutten med omsorg och fundera åtminstone på följande:

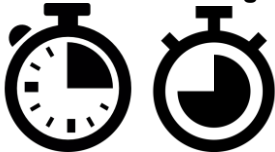
- Hittas det en lätt och estetisk promenadrutt i er omgivning?
- Välj rutten alltid enligt de äldres kondition och önskemål (längd, rastplatser, miljö och terräng, tillgänglighet)
- Var skulle det finnas något intressant att se på, t.ex. en park, en byggnad, ett stall, något annat?
- Finns det parkbänkar under rutten så man kan vila sig vid behov?

### Promenad:

Samla deltagarna på en säker och tillgänglig mötesplats, såsom en närlägen park eller ett område med breda gångvägar. Bestäm en tid som passar gruppen och beakta vädret genom att planera enligt väderleken.

- **Uppvärmning:** Börja med en kort uppvärmning (t.ex. 5-10 minuter). Uppvärmningen kan inkludera enkla rörelser som att rulla på axlar och armar samt marschera genom att lyfta på knäna turvis.
- **Promenad:** Gå tillsammans i en jämn takt (t.ex. 10-20 minuter). Anpassa längden och tempot efter gruppens förmåga.
- **Stretching:** Efter promenaden, stanna och utför några enkla stretchingövningar (t.ex. 5-10 minuter): tänj nacken, axlarna, armarna och benen.

Tid: Kort eller lång



Aktivitet: Aktiverande



Gemenskap: Tillsammans



Källa: aktiviteten är skapad med inspiration av modeller och idéer från nationella materialbanker ([Äldreinstitutets material på svenska: Promenadkompis för äldre](#), [Handbok för frivilliga promenadkompisar](#), [Hyvää mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin -työkirja ikäihmisille, Vahvike-aineistopankki](#)) samt ChatGPT:s förslag