

Promenad ute och en kopp kaffe/te



Målsättningar:

- Främja fysisk aktivitet och en hälsosam livsstil.
- Skapa en avslappad och social miljö för samtal.
- Njuta av en kopp kaffe eller dryck i frisk luft.

Beskrivning:

Steg 1: Planering och förberedelse

- Bestäm vilka deltagare som kommer att vara med och informera dem om tid och mötesplats.
- Välj en trevlig plats att gå till, till exempel ett lokalt café eller ett naturskönt område om du tar med kaffe/ te själv.
- Se till att alla deltagare är klädda för vädret och har bekväma skor att gå med.
- Förbered deltagarna genom att förklara syftet med aktiviteten, nämligen att njuta av en promenad och en kopp kaffe eller annan dricka tillsammans.

Steg 2: Promenaden

- Möts vid den överenskomna mötesplatsen och börja promenera tillsammans.
- Uppmuntra deltagarna att gå i en lugn takt och att njuta av naturen eller stadsmiljön under promenaden.
- Skapa en avslappnad och inbjudande atmosfär genom att prata om olika ämnen eller helt enkelt njuta av tystnad.

Steg 3: Kaffepausen

- När ni har nått er destination, beställ kaffe eller drycker enligt deltagarnas önskemål. Om ni har med eget kaffe/te så plocka fram det.
- Välj en bekväm plats att sitta och avnjuta kaffet eller drycken på.
- Uppmuntra samtal om olika ämnen och låt deltagarna socialisera sig.

Steg 4: Återvändande

- Efter att ha avslutat kaffepausen, börja promenera tillbaka till startpunkten.
- Fortsätt att njuta av samtal och den fysiska aktiviteten under hemvägen.

Vad behövs:

- Bekväma kläder för vädret och bekväma skor för promenaden.
- Eventuellt paraply om det är regnigt.
- Pengar för att köpa kaffe eller drycker på det valda cafét eller platsen, alternativt eget kaffe/te, muggar, socker och mjölk.

Denna aktivitet kan anpassas efter gruppens storlek och önskemål. Att gå ut och ta en kopp kaffe kombinerar fysisk aktivitet med social interaktion och ger deltagarna möjlighet att koppla av i frisk luft. Det är en enkel och trevlig aktivitet för att främja välbefinnande och gemenskap.

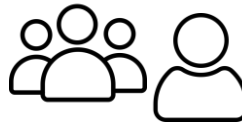
Tid: Lång



Aktivitet: Aktiverande



Gemenskap: Tillsammans eller ensam



Ca 1h. Denna aktivitet kan utföras som gruppaktivitet eller individuellt med den äldre och vårdaren.

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