

Läsa bok eller tidning



Målsättningar:

- Främja läslust och läsning som en meningsfull och njutbar aktivitet.
- Stimulera mental aktivitet och kognitiv stimulans genom läsning.
- Erbjud en möjlighet för de äldre att koppla av och njuta av tyst tid för sig själva.

Beskrivning:

- Börja med att samla in information om den äldres litterära intressen. Fråga om vilka genrer, författare eller böcker han/hon är intresserad av. Se till att ha ett utbud av böcker tillgängliga som passar olika smaker.
- Läsmiljö: Skapa en bekväm och avkopplande läsmiljö. Det kan vara i ett speciellt lärum eller i de äldres egna rum. Se till att det finns bra belysning och en bekväm sittplats.
- Val av litteratur: Välj en bok eller tidning som den äldre kan läsa individuellt. Det kan vara dagstidning, veckotidning, kort roman, noveller, poesi eller något annat som intresserar den äldre. Använd bibliotekets resurser eller samla in böcker och tidningar från olika källor.
- Lästid: Organisera en fast tidpunkt där den äldre kan sätta sig ner och läsa boken eller tidningen. Det kan vara daglig lästid eller en veckovis tid.

Vad behövs:

- Ett utbud av böcker eller tidningar som passar målgruppen.
- En läsmiljö med bra belysning och bekväm sittplats.
- Tidpunkt för lästid.

Läsning är en givande och avkopplande aktivitet som kan främja läslust och mental stimulans hos de äldre.

Tid: Kort eller lång



20-30 minuter per gång eller mer.

Denna aktivitet utförs enskilt med en äldre.

Aktivitet: Avslappnande



Gemenskap: Ensam

