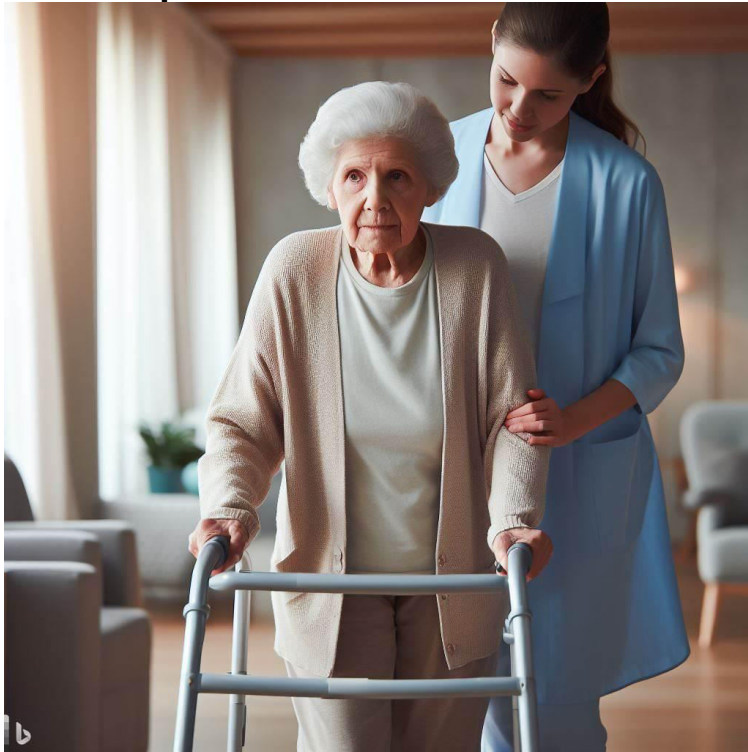


## Inomhuspromenad



**Målsättning:** Målet är att uppmuntra till fysisk aktivitet samt ge en möjlighet till en hälsosam livsstil, även när vädret eller andra faktorer hindrar utomhusaktiviteter.

### Förberedelser:

- Välj en lämplig plats att promenera inomhus, till exempel en korridor.
- Se till att ytan är jämn och säker för promenader.
- Om den äldre använder en rollator eller käpp, ta med dem för extra stöd och säkerhet.
- Bestäm med den äldre en viss sträcka eller tid (t.ex. 100 meter eller fem minuter) för promenaden.

**Promenaden:** Gå långsamt i eget tempo och ta korta pauser vid behov

**Tid: Kort**



**Aktivitet: Aktiverande**



**Gemenskap: Ensam**



Aktiviteten anpassas efter den äldres individuella funktionsförmåga, allt från 5 -20 minuter per gång. Gör upp en plan för att promenera regelbundet, om möjligt dagligen eller flera gånger i veckan, för att få nytta av hälsoeffekterna.

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