

Enkelt Handarbete



Målsättning:

Målet med denna aktivitet är att erbjuda äldre en avkopplande och meningsfull handarbetsupplevelse. Genom att arbeta med enkla handarbetsprojekt kan de äldre uttrycka sin kreativitet, minska stress och ångest samt känna en känsla av prestation.

Förberedelse:

- Material: Samla in material för enkelt handarbete, inklusive garn, stickor, virknålar, tyg, tråd, nålar, och annat som är lämpligt. Se till att materialen är lätta att hantera.
- Välj tema eller projekt: Om det finns ett gemensamt tema eller projekt som önskas, välj det i förväg. Annars kan deltagarna välja sina egna projekt och material.
- Ha färdiga exempel som modell och inspiration.

Utförande:

- Gå igenom hand arbetsmetoden (t.ex. sticka, virka, brodera, sy, skapa smycken osv.).
- Handled deltagarna steg för steg med sina handarbetsprojekt.

Vad som behövs för att utföra aktiviteten:

- Material för handarbetet (garn, stickor, virknålar, tyg, tråd, nålar, etc.).
- Instruktionsmaterial eller mönster

Nedan hittar du exempel på enkla handarbeten som du kan använda som sådana eller modifiera enligt dina behov du planerar aktiviteten:

- [Gör en krans av filtad och flätad ull](#) och dekorera enligt stil och säsong
- [Enkel och luftig sjal](#)
- [Virka tvättlappar](#)
- [Virka mormorsrutor](#)
- [Gaffelvirkning](#)
- [Virka en pannlapp](#)
- [Sticka en mössa till liten och stor:](#)
- [Sticka vanter av restgarn](#)
- [Sticka enkla sockor](#) - ett lätt nybörjarmönster: videoinstruktioner: <https://svenska.yle.fi/a/7-1485222>
- [Fläta en trasmatta](#)

Dessa handarbetsprojekt kan anpassas efter de äldres intressen och färdigheter.

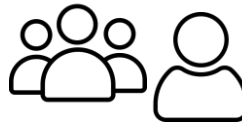
Tid: Lång



Aktivitet: Aktiverande



Gemenskap: Tillsammans eller ensam



Tiden för aktiviteten varierar beroende på deltagarnas val av handarbetsprojekt. Planera för att aktiviteten kan ta från 30 min till en timme.

Denna aktivitet utförs i grupp eller enskilt med den äldre.

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