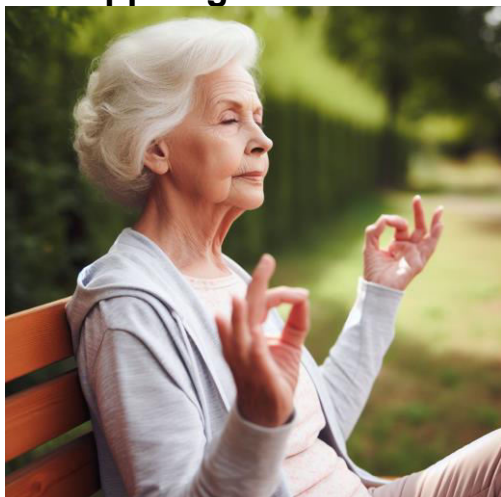


Avslappning utomhus



Målsättning:

Målet med denna övning utomhus är att främja avslappning och sinnesfrid, samtidigt som man får möjlighet att njuta av naturen och frisk luft. Övningen kan utföras sittande i en rullstol eller på en parkbänk utomhus.

Utrustning:

- En bekväm parkbänk eller en rullstol med bra stabilitet och bromsar
- En vacker och lugn plats utomhus, såsom en trädgård, terrass eller en balkong med vacker natur utsikt

Beskrivning:

- Gå till en trevlig parkbänk eller förflytta rullstolen till den utomhusplats du har valt. Se till att platsen är lugn och fri från störande ljud.
- Uppmuntra deltagaren att sluta ögonen och fokusera på att andas djupt. Ta några lugna djupa andetag tillsammans.
- Beskriv sedan det som du ser i omgivningen och naturen runt er. Beskriv t.ex. molnen på himlen, trädens löv, fåglarnas sång, känn vindens bris i håret osv.

Låt deltagaren njuta av lugnet och stillheten i naturen under en tid. Tiden kan variera enligt äldres önskemål från några minuter till 20 minuter. Det är viktigt att vara flexibel och anpassa övningen efter individens förmåga och intresse.

Tid: Kort



Aktivitet: Avslappnande



Gemenskap: Ensam



Avslappningens längd kan variera beroende på deltagarens behov och önskemål, vanligtvis mellan 10-20 minuter.

Denna övning utförs individuellt.

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