

Berättande massage - Höstskog



Målsättning: Målet är att främja avslappning, minska spänningar och främja välbefinnandet. Genom att kombinera massage med en avkopplande berättelse skapas en meningsfull och avkopplande upplevelse som främjar kropp och själ. Denna aktivitet kan göras tillsammans med en person eller i en grupp och kan utföras sittande eller liggande, beroende på deltagarnas funktionsförmåga.

Inledning:

- Skapa en lugn och avslappnande miljö med en ljudfil med naturljud (du kan t.ex. använda dig av ljud av skogens sus :The Wind in the Trees: <https://youtu.be/4KzFe50RQkQ?si=ENjy4mDDg1EEPJMI>)
- Börja med att förklara aktiviteten: Luta dig tillbaka, stäng ögonen och slappna av medan du lyssnar på berättelsen

Berättelse: Höstskog :

https://drive.google.com/file/d/19qlr3qW8J_ztE6rlRgf3Pzg0ZcFsXaGk/view

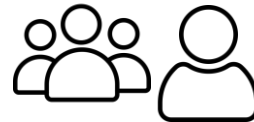
Tid: Kort



Aktivitet: Avslappnande



Gemenskap: Tillsammans eller ensam



Berättande massage kan pågå i 15-30 minuter, beroende på deltagarnas önskemål.

Denna aktivitet kan utföras i en grupp eller med minst två deltagare. Om det inte finns två deltagare kan massagen utföras med en deltagare och en vårdpersonal.

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