

Aktivitetshandbok för seniorer





Till läsaren

Inom äldreomsorgen har man under de senaste åren satsat mycket på aktiviteter som bidrar till en meningsfull vardag för seniorerna. Traditionellt har det kanske inte varit prioriterat och många vårdare kan känna sig villrådiga att komma på aktiviteter i en vardag som ofta är hektisk.

Servicehandledaren Lena Ahlroth på Lönneberga serviceboende i Ingå har gjort aktiviteterna till en integrerad del av vardagen. Hon har gästföreläst för våra studerande i hur man ska tänka då det gäller aktiviteter och seniorer. Vi har även gjort studiebesök hos henne.

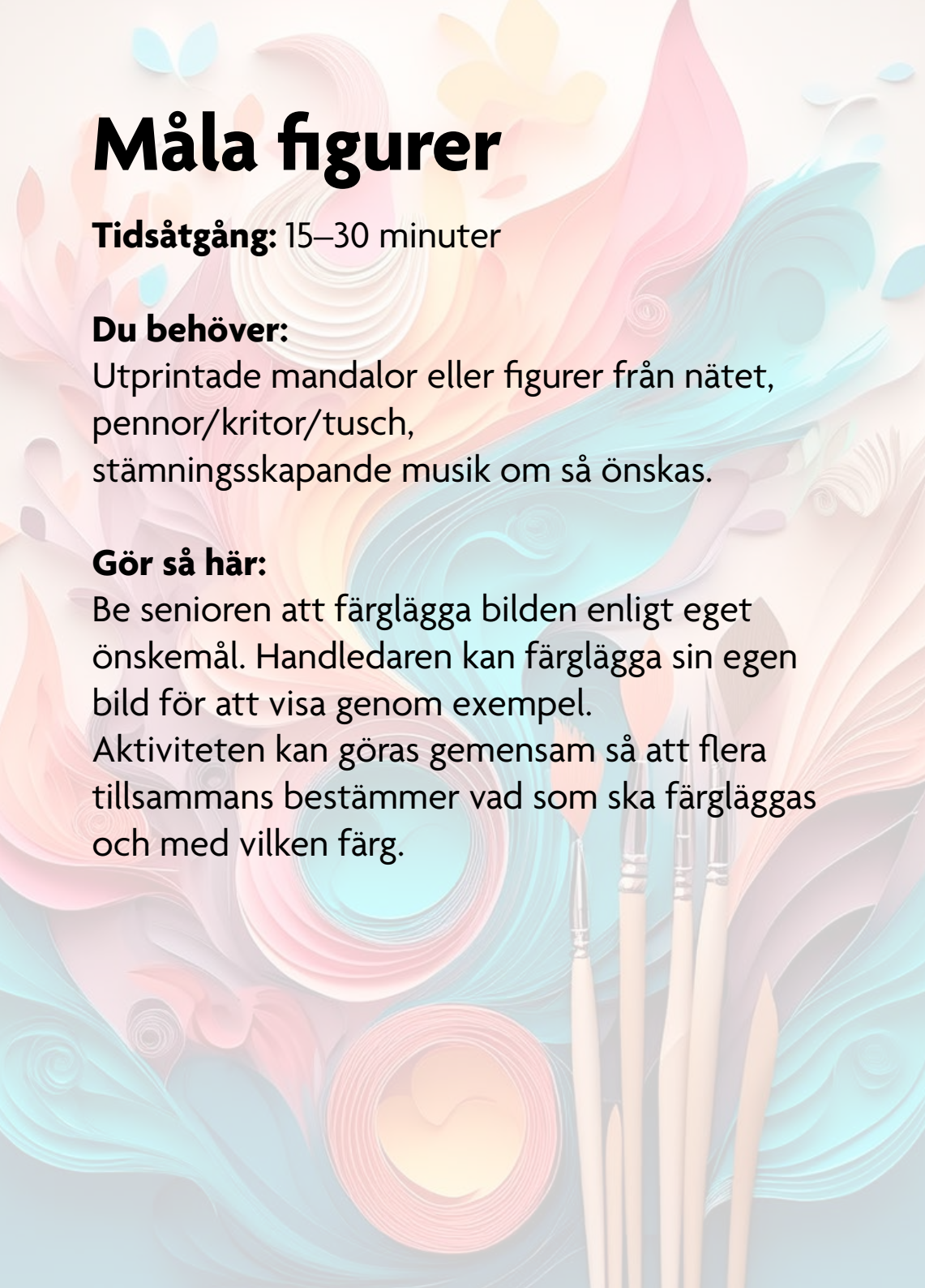
Så föddes idén att göra en aktivitetshandbok – en liten hjälpreda med förslag på aktiviteter att ta till då inspirationen tryter. Aktiviteterna borde vara personcentrerade och utgöra en integrerad del i vardagen. Här finns både enkla och snabba aktiviteter och sådana som kräver mer förberedelse och kanske investeringar. Vi har valt att måna om hållbar utveckling och de flesta aktiviteter går att förverkliga med återanvänt material.

Vår målsättning har varit att inspirera till aktiviteter som inte kräver så mycket förberedelsetid. Vi hoppas att alla kan hitta någonting som går att förverkliga och som seniorerna tycker om att göra.

Tack vare ett bidrag från Svenska kulturfonden, aktiva närvårdar- och omsorgsassistentstuderande, servicehandledaren Lena Ahlroth och Nina Ahtola som fotograferat så håller du nu i den här aktivitetshandboken.

Karis hösten 2025

Camilla Laiho och Leena Melin
Lärare inom social- och hälsovård, Axxell Utbildning



Måla figurer

Tidsåtgång: 15–30 minuter

Du behöver:

Utprintade mandalor eller figurer från nätet,
pennor/kritor/tusch,
stämningsskapande musik om så önskas.

Gör så här:

Be seniorens att färglägga bilden enligt eget
önskemål. Handledaren kan färglägga sin egen
bild för att visa genom exempel.

Aktiviteten kan göras gemensam så att flera
tillsammans bestämmer vad som ska färgläggas
och med vilken färg.

Måla med akvarellfärg/vattenfärg/ kritor/pennor

Tidsåtgång: 15–30 minuter

Du behöver:

Papper, plast, eventuellt skydd för bordet och
för klienten.

Gör så här:

Klicka ut akvarellfärg på ett papper. Du kan
blanda olika färger. Sätt plast över pappret. Måla
med händerna/verktyg utanpå plasten. Avlägsna
plasten då konstverket är klart.

alternativt

Måla direkt på pappret med hjälp av valda
verktyg. Skapa fritt eller utgå från ett tema.



Ballongbadminton

Tidsåtgång: 15–30 minuter

Du behöver:

Ballonger och flugsmällor/lötköpötkö. Man kan också göra racketar av pappaskar.

Gör så här:

Spelarna sätter sig i en ring eller mitt emot varandra. Det ska finnas en tom yta i mitten. Varje spelare får en racket i handen. Ballongen kastas upp i luften. Målet är att hålla ballongen levande i luften mellan spelarna så länge som möjligt genom att slå på den med racketen.



Ballong/fjäder

Tidsåtgång: 5–30 minuter

Du behöver:

En ballong eller en fjäder.

Gör så här:

Seniorerna kan sitta i en ring eller runt ett bord. Man ska buffa runt ballongen så den rör sig i luften så länge som möjligt.

Seniorerna ska sitta runt ett bord. Du placerar fjädern på bordet. Målet är att fjädern ska flytta sig till andra sidan bordet. Denna aktivitet kan göras som en lättsam tävling med två lag, om flera deltar.



Mitt i prick

Tidsåtgång: 5–30 minuter

Du behöver:

Bollar eller ärtpåsar och en hink/en korg.

Gör så här:

Placera ut hinken/korgen på lämpligt avstånd från senioren.

Be senioren kasta bollen/ärtpåsen in i hinken/korgen.

Detta kan göras som en gruppaktivitet eller enskilt. För att höja spänningen kan man räkna poäng.

För en senior som ligger i sängen kan man placera hinken/korgen på lämpligt avstånd eller använda till exempel snören att markera med i sängen.



Bowling

Tidsåtgång: 15–30 minuter

Du behöver:

Käglor och boll. Käglorna kan exempelvis vara gjorda av hushållspappersrullar eller flaskor.

Gör så här:

Ställ käglorna på rad. Rulla bollen från ett lämpligt avstånd. Målet är att få ned så många kuglar som möjligt.

alternativt

Bordsbowling genom att använda WC-pappersrullar och boll.



Kasta ring

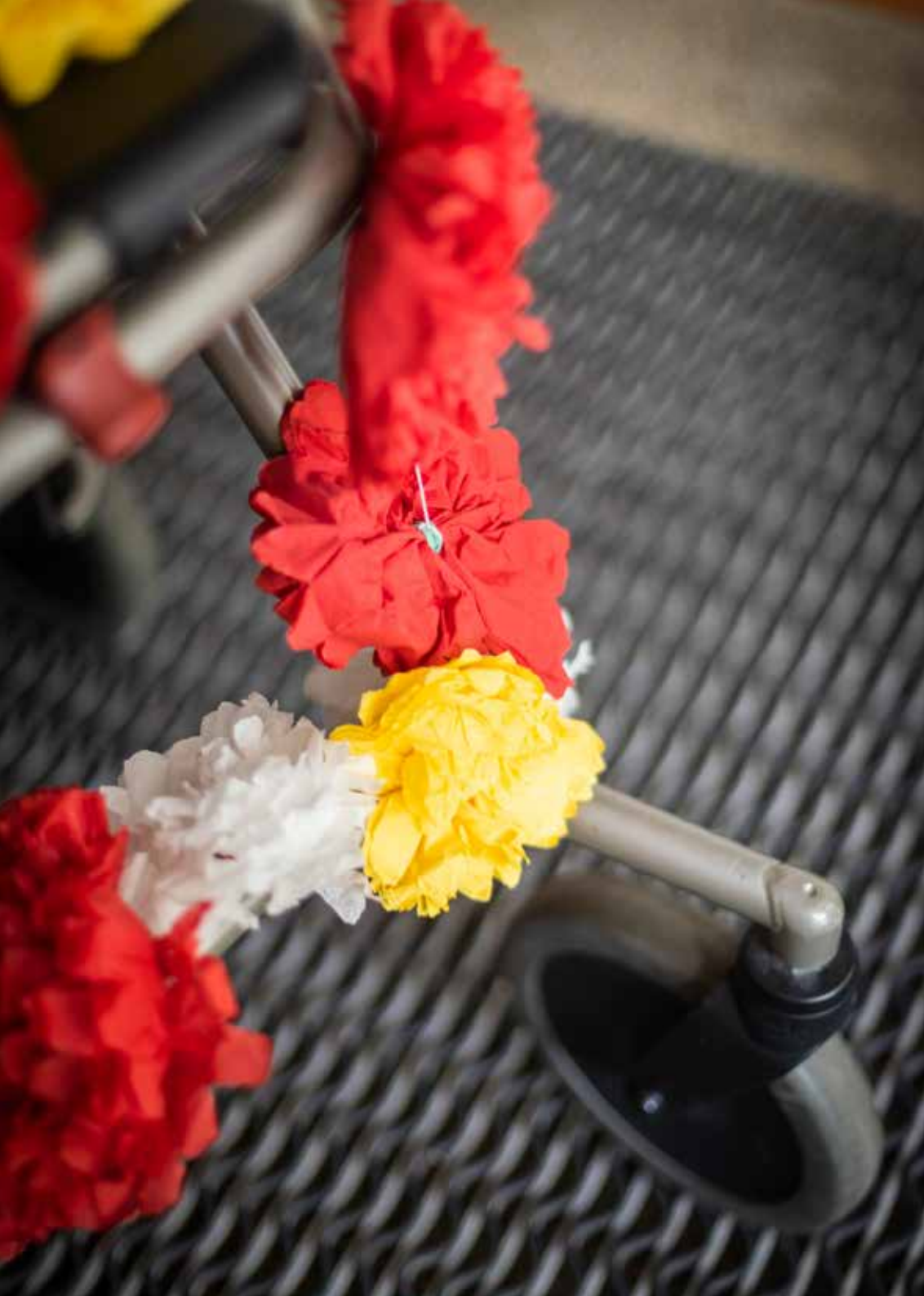
Tidsåtgång: 15–30 minuter

Du behöver:

En spelplan och ringar. Ringarna kan göras av papp eller rep. Spelplanen kan tillverkas av en pappask eller bräder som man fogar ihop till ett kryss. Limma fast stolpar av till exempel ett kvastskäft eller hushållspappersrullar. Skriv ned poängen bredvid stolparna.

Gör så här:

Be seniorerna försöka få ringen att träffa stolpen. Svårighetsgraden varieras med avståndet till spelplanen.



Piffa till din rullator

Tidsåtgång: 30–60 minuter.

Kan delas upp i etapper.

Du behöver:

Din rullator och material att pynta med.

Gör så här:

Använd valfritt material att pynta rullatorn med. Inför påsk kan man pynta med fjädrar och inför jul med glitter. Endast fantasin sätter gränser, men tänk på säkerheten och hygien.



Filmkväll

Tidsåtgång: 30–90 minuter

Du behöver:

Tillgång till Yle Arenan eller Yle Arkivet.

Gör så här:

Välj en film eller ett program som seniorerna gillar. Bjud på lite popcorn och du har en filmkväll.

Från Yle Arkivet kan man hitta inslag om händelser som hände för länge sedan.



Högläsning

Tidsåtgång: 15–30 minuter

Du behöver:

Bok, tidning.

Gör så här:

Samla seniorer och läs till exempel dagens lokaltidning eller en bok. Biblioteket kan hjälpa till med böcker som är korta och lättlästa.

Gissa ordspråket

Tidsåtgång: 5–30 minuter

Du behöver:

Ordspråk – hittas på nätet eller använd exemplen på följande sida.

Gör så här:

Läs upp första delen av ordspråket och be senioren gissa slutet.

- Alla känner apan, *apan känner ingen.*
- Alla vägar bär *till Rom.*
- Alla är vi barn *i början.*
- Bra karl *reder sig själv.*
- Den som söker *han finner.*
- Det är svårt lära *gammal hund sitta.*
- En svala gör *ingen sommar.*
- Har man sagt A *får man säga B.*
- Ingenting är nytt *under solen.*
- Nya kvastar *sopar bäst.*
- När katten är borta *dansar råttorna på bordet.*
- När man talar om *trollen så står de i farstun.*
- Sila mygg och *svälja kameler.*
- Som man sår *får man skörda.*
- Surt, sa räven *om rönnbären.*
- Som man bäddar *får man ligga.*
- Tala är silver och *tiga är guld.*
- Var och en får bli salig *på sin fason.*
- Var och en är *sin egen lyckas smed.*
- Var sak har *sin tid.*



Rytmstund

Tidsåtgång: 15–30 minuter

Du behöver:

Tillgång till musik via till exempel telefonen. Fyll en hushållspappersrulle, medicinglas eller en burk med torkade ärter, ris eller motsvarande och förslut behållaren. Slut öppningen noga så ingenting kan ramla ut.

Gör så här:

Välj en låt enligt seniorens önskemål och ett instrument som passar i handen. Låt senioren använda instrumentet i egen takt.



Skriv ett ord

Tidsåtgång: 15–30 minuter

Du behöver:

Magnettavla och bokstäver med magnet.

Gör så här:

Be seniorerna skapa ord med hjälp av bokstäverna.



Önskesången

Tidsåtgång: 15–30 minuter

Du behöver:

Sjung själv eller använd färdig musik.

Gör så här:

Be senioren önska en låt och sjung eller lyssna på den tillsammans.



Bygg enligt modell

Tidsåtgång: 30 minuter

Du behöver:

En modell på papper eller en riktig modell.

Gör så här:

Använd klossar, lego eller annat motsvarande.
Bygg enligt modellen. Svårighetsgraden varierar med modellen och antal byggklossar.



Fiske

Tidsåtgång: 15–30 minuter

Du behöver:

Klipp ut fiskbilder och limma fast dem på en kartongbit. Limma fast ett gem eller annan metallbit på baksidan. Använd en käpp och sätt fast ett band och en magnet.

alternativt

Ha ett metspö med en liten korg i.

Gör så här:

Placera fiskarna på lakanet och låt seniorerna fiska.

alternativt

Håll upp lakanet och låt seniorerna fiska fram en liten överraskning, till exempel en chokladstång.



Gör en teaterföreställning

Tidsåtgång: 5–15 minuter

Du behöver:

Tänk ut ett manus, gärna något som är bekant för publiken. Manuset kan vara ett eget spontant eller noggrannare planerat.

Använd rekvisita – ta med hemifrån eller sådant du hittar på din arbetsplats. Ta med seniorerna i skådespeleriet – de kan bestämma hur handlingen fortsätter.

Gör så här:

Spela upp scenen. Det viktigaste är att skådespelaren vågar bjuda på sig själv.

Klipp och klistra

Tidsåtgång: 15–30 minuter

Du behöver:

Gamla tidningar, reklamblad, sax, limstift och papper.

Gör så här:

Låt seniorerna klippa ut bilder som hen gillar eller enligt ett specifikt tema. Arrangera bilderna som ett kollage och limma fast dem.



Spabesök

Tidsåtgång: 15–30 minuter

Du behöver:

Nagellack, hårborste, ansiktskräm och fotkräm.

Gör så här:

Välj en aktivitet tillsammans med senioren. Gör situationen till en behaglig stund för senioren. Förhöj stämningen med musik eller belysning.



Trä pärlor

Tidsåtgång: 15–30 minuter

Du behöver:

Stora träpärlor eller makaroner samt snören eller piprensare.

Gör så här:

Be senioren trä pärlorna/makaronerna i valfri ordning eller enligt mönster på snöret/piprensaren.



Aktivitetsbrickan

Tidsåtgång: 15–30 minuter. Förberedelsen tar tid, men sedan kan man dela ut föremålet till den som är intresserad.

Du behöver:

En fanerskiva på ca 30x40 cm eller motsvarande.

Gör så här:

Fäst saker på fanerskivan. Till exempel en dragkedja, lås, hakar, handtag där man kan fästa saker i, strömbrytare, hjul, skruvar eller skruvmejsel. Man kan göra brickan enligt tema eller intresse.

Låt senioren få fanerskivan och röra vid de olika föremålen.

Bingo med känsel

Tidsåtgång: 5–15 minuter

Du behöver:

Återvunna kartonger eller plastburkar, små föremål med olika ytor till exempel sandpapper, fjädrar, sammet eller ull. Bingobrickor där varje ruta innehåller en beskrivning av en känsla, till exempel mjuk som bomull.

Gör så här:

Låt seniorerna känna på föremålen utan att se dem. När de hittat en matchande känsla markerar de den på sin bricka.

Gissa påsens innehåll

Tidsåtgång: 5–15 minuter

Du behöver:

En påse och lite vardagliga föremål, till exempel nyckel, klädnypa, penna.

Gör så här:

Sätt handen i påsen och beskriv vad du känner. Övriga deltagare ska försöka gissa vad det är.



Doftburkar

Tidsåtgång: 5–20 minuter

Du behöver:

1–10 små burkar, till exempel barnmatsburkar eller medicinglas. Antalet burkar går att anpassa efter seniors kapacitet och ork. Förbered burkarna innan, kom ihåg att dofterna försvinner efterhand. Därtill behövs gummiband och små tygbitar eller kaffefilter att täcka burkarna med. Använd doftande saker från naturen t.ex. barr eller från hemmet, t.ex. kaffe eller rosmarin.

Gör så här:

Skapa en lugn stund. Sätt er bekvämt. Lägg fram burkarna. Förklara kort: “Vi ska göra en liten sinnesresa med dofter – kanske väcker något ett minne?”

Dofta och samtala. Ge en burk i taget eller håll en burk under seniors näsa. Låt seniors dofta. Fråga till exempel: Vad tror du att det är? Vad påminner det dig om? Har du någon historia eller något minne kopplat till den här doften?



Janinas terapikanin

Tidsåtgång:

Att sticka terapi-kaninen tar lite tid. Då den är klar är det bara att dela ut den. Kan användas som kanin eller muff.

Du behöver:

Ett fluffigt garnnystan och stickor i lämplig storlek.

Gör så här:

Muff: Sticka en fyrkant på ca 30x30 cm. Fäst olika knappar, pärlor och bollar på lappens ena sida. Sy fast långsidan så blir det som ett rör. Knapparna ska bli på insidan. Muffen värmer kalla händer och stimulerar sinnena då man känner på knapparna.

Kanin: Vik muffen dubbel. Gör öron och en fluffig svans av garnet och en ögla under svansen så muffen hålls dubbel. Kaninen är klar.



Känn på konsistensen

Tidsåtgång: 5–15 minuter

Du behöver:

Engångshandskar och till exempel vatten, bomull, ärter, vetemjöl, ris, luft, pappersbitar. Alternativt använd minigrippåsar (dubbla).

Gör så här:

Använd dubbla handskar och fyll handskarna med innehåll. Knyt fast dem. Låt seniorerna känna på handskarna och diskutera innehållet.

Pärlor på vift

Tidsåtgång: 5–15 minuter

Du behöver:

Pärlor eller stenar, flytande tvål och en genomskinlig zip-påse.

Gör så här:

Fyll en genomskinlig plastpåse med flytande tvål. Häll ner önskad mängd av pärlor/stenar i olika färger i påsen. Inte för många, man ska kunna flytta runt på dem. Stäng påsen och tejpa fast den i bordet vid behov.

Med hjälp av känselsinnet ska senioren flytta på pärlorna/stenarna i påsen. Tvålen gör att det blir lite ”trögare” att flytta runt på dem. Om man har olika färger kan man välja om man vill sortera dem enligt färger eller bara vill flytta runt på dem.

En låda med överraskningar

Tidsåtgång: 15–30 minuter

Du behöver:

En låda med överraskningar. Överraskningarna kan vara vad som helst, till exempel klossar, mjukisdjur, modellfrukter, bilder, kopp eller assiett.

Gör så här:

Be seniorerna ta ett föremål ur lådan. Diskutera överraskningen och gör eventuella aktiviteter tillsammans.



Bildbingo

Tidsåtgång: 5–30 minuter

Du behöver:

Skapa bingobrickor med hjälp av bilder. Skapa ditt eget spel eller gör ett via en bingogenerator på nätet. Bingobrickan skall vara 3x3, 4x4 etc. så att det är lättare att kontrollera. Svårighetsgraden varieras med hjälp av antalet rutor.

Alla bilder behöver också finnas som utropsbilder, dvs. bilder som spelledaren drar ur en låda.

Gör så här:

Spela bingo på normalt sätt, det vill säga ropa upp bilden. Den som först har alla i rad har fått bingo.



Frågesport

Tidsåtgång: 15–30 minuter

Du behöver:

Frågor som du kan skapa själv eller hittar på nätet. Ha gärna frågor efter ett speciellt tema. Du kan ha tips eller svarsalternativ.

Gör så här:

Beroende på funktionsförmåga kan deltagarna skriva ned svar på papper eller ha en sekreterare. Flest poäng vinner. Kom ihåg att ta det lugnt.



Memoryspel

Tidsåtgång: 15–30 minuter

Du behöver:

Ett memoryspel. Tillverka ditt eget med hjälp av bilder eller generera ett på en digital plattform. Laminera bilderna så håller de längre.

Gör så här:

Para ihop två likadana bilder, alternativt para ihop rätt bild med rätt ord.



Tre i rad

Tidsåtgång: 5 minuter

Du behöver:

En spelplan med rutmönster 3x3 rutor. 3x2 spelbrickor av samma sort. Det kan vara till exempel muggar, färgade knappar i trä eller dylikt.

Gör så här:

Man behöver vara två spelare. Spelarna sätter ut sina brickor turvis, med målet att få alla tre spelbrickor i rad.



I följande aktiviteter är det viktigt att bjuda in senioren med frågan kan du hjälpa mig att ...

Sortera rätt

Tidsåtgång: 5–15 minuter

Du behöver:

Plastlock, knappar, klädnypor, skruvar, muttrar, spikar, knivar, gafflar, spelkort och lämplig behållare för föremålen du använder.

Gör så här:

Lägg upp burkar med bilder som matchar föremålen eller spelkortsymbolen. Låt senioren sortera föremålen i rätt burk.

Man kan också be att sortera enligt färg om man använder föremål som är färggranna.

Strumpor

Tidsåtgång: 5–30 minuter

Gör så här:

Be senioren att sortera strumporna så att alla passar ihop.

Lock och burkar

Tidsåtgång: 5–30 minuter

Gör så här:

Be senioren att kombinera rätt lock med rätt burk.

Lås och nycklar

Tidsåtgång: 5–30 minuter

Du behöver:

Nycklar och lås i varierande storlek.

Gör så här:

Be senioren att kombinera rätt nyckel med rätt lås.

Vik tvätten

Tidsåtgång: 4–30 minuter

Du behöver:

En låda med ovikta kläder, handdukar eller tyger.

Gör så här:

Be senioren att vika tvätten.

Rulla ihop

Tidsåtgång: 5 minuter

Du behöver:

Bordslöpare.

Gör så här:

Be senioren rulla ihop bordslöparen.

Öppna knutarna

Tidsåtgång: 5–15 minuter

Du behöver:

Ett snöre eller rep med knutar på.

Gör så här:

Be seniorerna att lösa upp knutarna.

Arrangera blommor

Tidsåtgång: 5–15 minuter

Du behöver:

Plastblommor i olika form och färg.

Gör så här:

Be senioren att göra en blombukett.

