

Aktivitetsdosettens aktivitetsmeny



Gå tur



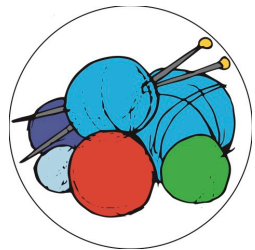
Male



Lese



Danse



Håndarbeid



Velvære



Trim



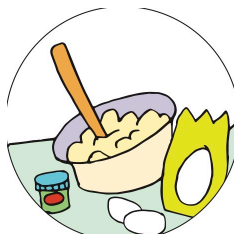
Frisk luft



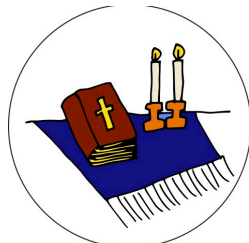
Musikk



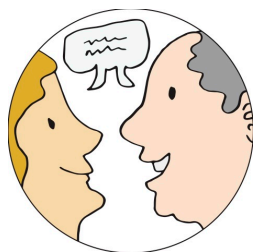
Synge



Lage mat



Livssyn



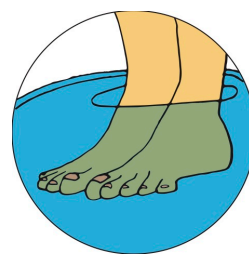
En god prat



Spille spill



Handle



Fotbad



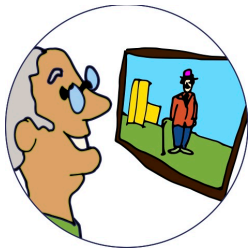
Hvile



Dyr



Sykle



Film/TV

Danse

Danse vals, tango, reinlender.
Enkle trinn
Musikk / Spotify
dancespilleliste.

Lese

Dagens avis.
Lese bøker:
biografier, bilder,
lokalhistorie, poesi,
krim, eventyr mm.

Male

Male i malebok.
Mandalas.
Tegne.
Akvarell/akrylmaling.
Aquapaint.

Gå tur

Gå tur inne eller ute.
Husk godt fottøy.
Gå hageløypen.
Oppdagelsestur.

Frisk luft

Komme ut i frisk luft.
Sitte i solkroken.
Gjøre hagearbeid.
Være i sansehagen.

Trim

Bruke trimhjulet
eller sett sammen
en enkel trim
tilpasset
beboerens behov.

Velvære

Massasje.
Manikyr.
Neglelakk.
Sminke.
Krem.

Håndarbeid

Strikketøy, hekle, sy,
tvinne garn.
Lag armbånd med
perler på elastikksnor.
Prøv å filte med ull og
lag flotte brystnåler.

Livssyn

Lese Fadervår.
Lese bibelvers.
Høre andakt.
Andre livssyn eller
religioner.

Lage mat

Lage enkle matretter.
Bake boller, kaker,
brød.

Syng

Syng fra sangbok
eller cd.
Spille et instrument
Følg sanghefte på
Spotify.

Musikk/radio

Spotify-spillelister.
Egen cd spiller/egne
cd'er.
Musikk på radio.
Programmer på radio.
DAB.

Fotbad

Lag et lunt fotbad
med badesalt /olje
Maser føttene
med krem

Handle

Gå på butikken
Handle klær
Gå på kafe
Kjøpesenter

Spille spill

Spille brettspill:
Monopol, Ludo
Bingo, Bongi
Puslespill
Spill på nettbrett

En god prat

Drøse om løst og fast
Samtalekort
Fuelbox
Se i album, bilde-
eller lokale bøker

Film/TV

Gamle kjente film
Lokale film
Musikaler
Serier
Internett/Streaming

Sykle

Sykle ute i frisk luft
Sykle i nærområdet
Mosjonssykkel
MotiView

Dyr

Besøk av hund, kat,
kanin, høner m fl.
Kosedyr
Se på dyrefilm
Lytt på fugler

Hvile

Sitte i godstolen
Skjerming av lyd
Utsikt
Avspenning