



**SVALÖVS
KOMMUN**

Vi utgår från dina
resurser och behov,
för att du
ska känna trygghet
och välbefinnande.

Uppleva och göra

Några tips från närområdet:

- Knutstorp
- Kulturhuset
- Bowlinghallen
- Brandkårsmuséumet
- Bialitt
- Biblioteket



*"Se mig som den
jag en gång var,
för innerst inne
finns jag
fortfarande kvar."*



Att jag får känna mig sedd och uppskattad,
att mina behov blir tillgodo sedda,
bidrar till en meningsfull tillvaro för mig.
Att jag får stöd där jag befinner mig just nu och idag.
Detta bidrar till god livskvalitet!



Det finns alltid något att fira och att se fram emot!

Här följer några exempel:

Januari

Tjugonedag Knut
Pizzadagen
Mazarinensdag
Tulpanensdag

Februari

Alla hjärtans dag
Fettisdagen

Mars

Ostbågensdag
Våffeldagen
Internationella kvinnodagen

April

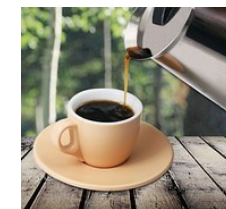
Påsk
världshälsodagen
Valborgsmässoafton

Maj

Första maj
Mors dag
Pingst

Juni

Sveriges Nationaldag
Midsommar



Juli

Kronprinsessans födelsedag

Augusti

Kräftpremiär
Rulltårtansdag
Surströmmingspremiär
Köttbullens dag

September

Svampensdag
Höstdagjämning

Oktober

Kanelbullens dag
Nationella anhörigdagen

November

Allhelgonadag
Chokladensdag
Fars dag
Mårten gås

December

Nobeldagen
Lucia
Julafton
Nyår

Beröring

Behovet av beröring och närhet finns hela livet och fyller en viktig funktion i känslan av att finnas. I beröringen blir jag bekräftad och får ett välbefinnande som ger en rogivande stund.

Alla tycker inte om beröring så fråga alltid innan om det är okej. Det finns de som upplever beröring som ett intrång i integriteten.

Det kan vara skönt med hand-massage eller att få hårbotten masserad efter dusch.

En varm vetekudde kan var gott om man är frusen eller orolig.

Tänkvärt

Meningen med livet är olika från person till person.

Men det är behagligt för all och en var att vakna upp till en dag med meningsfullt innehåll.



Sysslor

Ta mig med i de vardagliga sysslorna, de göromål som jag tidigare tyckt om att utföra och som jag kan orka med.

Inspirera mig, när min tro på min egen förmåga sinar.

Exempel på vardagliga sysslor:

- Duka
- Torka bord
- Torka disk
- Dammtorka
- Vattna blommor
- Vara behjälplig vid trädgårdsarbete
- Plantera i krukor
- Fylla på fågelbord
- Göra fint i entrén.
- Hämta post
- Vika tvätt....



Egna anteckningar:

Allsång

Det är trevligt att sjunga tillsammans, låt oss göra det så ofta som känslan infinner sig.

Skivor till kaffet är ett trevligt inslag, där jag kan få välja min favoritlåt och så lyssnar vi tillsammans.

Finns det någon trevlig radiokanal som vi kan lyssna på?

Inte att förglömma att ibland är det rofyllt att lyssna på tystnaden och stillheten.

Frågesport

Frågesport är en aktivitet som inte kräver några direkta förberedelser eller behöver ta så lång tid att genomföra.

Det är kul och stimulerande för hjärnan!

Trevliga frågeunderlag kan vara:

- Djur
- Mat
- Sport
- Musik eller frågor om Svalövsorten



Även ordspråk och dess betydelse är trevligt att språka kring.

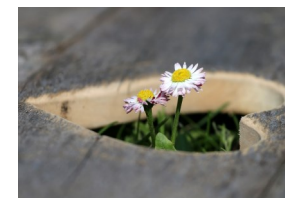
Egna anteckningar:

Minneslådor och minnesbord.

I minneslådor finns gamla eller nya saker som vi kan minnas till eller förundras över. Det kan i princip vara vilka föremål som helst, allt från köksredskap till vykort, leksaker och redskap. Ta gärna hjälp av anhöriga och närstående vid insamling kring detta och denna nostalgiska resa genom våra liv.

Det är även trevligt med ett minnesbord där föremål läggs fram.

Detta bidrar till att något spännande händer i vardagen, som väcker nyfikenhet och förundran.



Egna anteckningar:

Promenader

Att få komma ut på en gemensam promenad gör underverk för själen. Kostar inget och ger massor av positiv energi. Gå med mig, eller ordna en liten promenad grupp.

Ibland är det skönt att gå en egen runda, njuta av fågelsång och vind.

Utevistelse

Att få ta en varm kopp kaffe, choklad eller te utomhus sittande med en varm filt över knäna har hög mysfaktor!



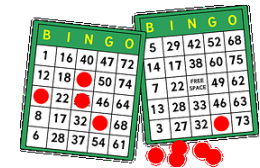
Egna anteckningar:

Spel

Det finns massor av trevliga spel som vi kan spela tillsammans, låt gärna spelen finnas synliga så att intresset kommer upp.

Några förslag:

- Bingo, här är det trevligt om jag som brukare får hjälpa till att ropa ut siffrorna.
- Memory, är bra träning för mitt kom-ihåg.
- Pussel, är kul och roligande både enskilt och i grupp
- Korsord likaså
- Kortspel är trevligt
- Liksom tärningsspel.



Egna anteckningar:

Underhållning

Underhållning i form av sång och musik uppskattas av många. Låt oss få ta del av aktörer som kommer till oss eller som vi åker iväg och upplever tillsammans.

Glöm inte bort att det finns lättillgänglig underhållning via radio och Tv, men låt inte detta bli ett vardasskval utan gör det till en upplevelse. Något att längta till, språka om eller att minnas. Läs dagens tv-tablå tillsammans och diskutera utbudet. Vad kan vi se tillsammans och vad vill var och en se själv.

Film

Att ordna en biosittning med doften av popcorn är mysigt. Förslag och önskemål kan varieras i det oändliga. På biblioteket finns det möjlighet att låna filmer om man inte vill hyra eller köpa.

Ibland är det, det lilla som gör stor skillnad...

Ett vackert nagellack eller en stilig slips ger festkänsla åt den mörkaste höstkväll.



Egna anteckningar:

Dofter

Doft-provning stimulerar mitt luktsinne och bidrar till att jag minns gamla tider. Detta kan i sig leda till många samtal. Precis som musik kan föra mig tillbaka till en särskild händelse.

Förslag på dofter:

- Kryddor
- Blommor
- Kaffe
- Kakao
- Tvål



Placera gärna föremålen/ ämnena i tätt förslutna burkar (tex barnmatsburkar) då detta gör att dofterna blir tydligare.

Egna anteckningar:

Smaker

En smak -provning är trevligt, där kan jag kanske få smaka något nytt och spännande. Det stimulerar minna sinnen och skapar en trevlig stund där samtalen kan ge ytterligare upplevelser. Smak-provningar kan göras med olika typer av livsmedel, vara noga med att se efter så att det inte finns någon form av allergi bland oss som deltar.

Exempel:

- Ost
- Choklad
- Drycker
- Dippsåser



Egna anteckningar:

Högläsning och berättarstund

Det är trevligt att då och då få höra hur det går ute i världen. Att få samtala och förundras om alla händelser som sker. Detta kan kombineras med frukosten eller ha en egen stund under dagen.

Att läsa högt ur en bok är också en enkel och uppskattad aktivitet som många av oss tycker om.

Alla kan vara med vid högläsning, för några av oss kanske bara för att få möjligheten att vara en del i gemenskapen.

Det kan antingen var någon av oss brukare som läser eller en personal. Ibland kan det passa bättre med att titta på bilder.

Vykort, frimärken, bokmärken eller att vi funderar kring något föremål som vi kan känna på, minnas runt och samtala kring.

Samtal är berikande!



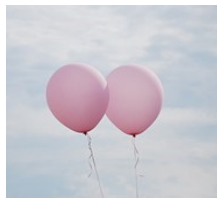
Egna anteckningar:

Sittgymnastik

Många av oss har med åren blivit lite tunga i rumpan, men ändå är det gott att röra på sig. Antigen genom sittgymnastik där rörelser sker sittande eller i kombination med rörelser där man står upp. Det är skönt att röra på sig! Men det är inte alltid som motivationen är på topp innan jag är på plats. Så hjälp mig gärna med motivationen när den tryter.

Det är också trevligt om vi tillsammans kan välja vilken musik som vi ska använda oss av. Gymnastik är härligt för det ger oss både musikupplevelse, delaktighet, energi, ökad rörelseförmåga och många glada skratt!

Bollar och ballonger är trevliga att använda i dessa sammanhang. Att gemensamt se hur länge man lyckas hålla en ballong i luften genom att puffa den till varandra är härligt roligt!



Egna anteckningar:

Sittdans

Det är härligt att dansa och tänk att få dansa även om benen är trötta!

Sittdans ger förutom social stimulans, beröring och gemenskap.

Att använda en tygfläta underlättar om jag har svårigheter med att röra mina armar för då hjälps vi åt. Scarfsar är ett trevligt inslag i dansen och så vackra när de sakta singlar ner. Det går utmärkt att sätta samman ett eget program och att improvisera till favoritmusiken.

Måla, snickra, baka, pyssla

Här sätter bara fantasin begränsningar. Vi kan alla utifrån våra förutsättningar och förväntningar.

Ibland har vi tappat tron på vår förmåga och behöver hjälp med att finna den igen.



Egna anteckningar:
