

BORD 4

AKTIVITET / DAGSPLAN

AKTIVTET/DAGSPLAN



MORGENPLAN

Det er vigtigt, at ældre får rørt sig for at holde sig sunde. Morgengymnastik er en god start på dagen.

Udtænk og planlæg 1-2 gode og sjove øvelser, som I kunne forestille jer, at ældre mennesker ville have glæde af at lave. Prøv selv øvelserne. Ville en ældre person være i stand til at lave dem?

Skriv og tegn dem herunder.

GYMNASTIKØVELSE

GYMNASTIKØVELSE

EFTERMIDDAGSPLAN

Det er også vigtigt, at ældre holder sig aktive i løbet af dagen. Morgenerøver er en god start, men det er også vigtigt at tænke ud over traditionel gymnastik.

Planlæg 1-2 sjove aktiviteter, der ikke kun fokuserer på motion, som I kunne forestille jer, at ældre mennesker ville have glæde af at lave. Det kunne f.eks. være gåture, fællessang eller sjove spil.

Skriv og tegn dem herunder.

AKTIVITET

AKTIVITET

AFTENPLAN

Udtænk og planlæg 1-2 gode og sjove aktiviteter, som I kunne forestille jer, at ældre mennesker ville have glæde af at lave.

Skriv og tegn dem herunder.

AKTIVITET

AKTIVITET

