Reumaförbundet

REU
MA
TROPPI

REUMATROPPI

-MATERIAL FÖR GRUPPAKTIVITETER

REUMATROPPI

-MATERIAL FÖR GRUPPAKTIVITETER

Reumaförbundet

REU MA TROPPI

Reumaförbundet

REUMA TROPPI

MED STÖD AV VEIKKAUS INTÄKTER

Texter och uppgifter: Projektchef, HvM Jenni Karvonen, Reumaförbundet i Finland

Bild: Canva.com, Adobe Stock

Illustrationer: Eeva Säilä

Tack till: Satu Marjakangas och Heta Rissanen, föreningar som ordnat Reumatroppi-grupper, frivilliga gruppledare och gruppmedlemmar, Social- och hälsoorganisationernas understödscentral STEA.

Layout: Marja Vierimaa

Copyright: Textförfattarna och Reumaförbundet i Finland

ISBN 978-952-7534-06-9 (PDF)

TILL LÄSAREN

Du har nu i din hand gruppaktivitetsmaterialet för Reumatroppi-verksamheten. Materialet kommer att hjälpa dig i att lotsa din egen Reumatroppi-grupp och att främja din egen och andras välbefinnande.

Materialet innehåller 10 planerade gruppaktivitetsträffar. Varje gruppträff har ett tema för välbefinnande och ett mål relaterat till det. På gruppträffarna får deltagarna lära känna det aktuella temats dokumenterade hälsoeffekter, diskutera och tillsammans utföra uppgifter inom- och utomhus. Materialet är i första hand utformat för träffar som sker öga mot öga, men det kan även anpassas till onlineträffar.

Det är vetenskapligt bevisat att mångsidig fysisk aktivitet, kulturella hobbyer, hälsosamma levnadsvanor och naturupplevelser främjar hälsa och fungerar som resurser i det dagliga livet. Därför utgör dessa teman även kärnan i Reumatroppi-verksamheten. I Reumatroppi-verksamheten närmar vi oss ämnena hälsa och välbefinnande med glädje, med fokus på samvaro och gemensamma aktiviteter.

Vår hälsa och vårt välbefinnande består av dagliga val och gärningar. Reumatroppi-verksamheten har som mål är att hjälpa deltagarna att uppmärksamma källorna till var och ens eget välbefinnande i vardagen och uppmuntra dem att testa nya saker. Att ordna verksamhet kräver inga specifika färdigheter och begränsningar i till exempel rörelseförmågan utgör inget hinder för deltagande.

Reumatroppi-verksamhetens principer är aktivitet, gemenskap och avgiftsfrihet. I Reumatroppi-gruppen får deltagarna lära känna de möjligheter som den egna orten erbjuder, dela information och erfarenheter och sporras till att testa nya saker tillsammans med andra.

Reumatroppi-gruppaktivitetsmodellen har testats inom en del reuma- och tules-föreningar under hösten 2020. Modellen har utvecklats utifrån respons från frivilliga gruppledare och gruppdeltagare under åren 2021–2022. Ett varmt tack till alla er som deltagit i utvecklingsarbetet!

Reumatroppi-gruppaktivitetsmodellen har utvecklats på Reumaförbundet i Finland för äldre personer insjuknade i reumatiska och andra sjukdomar i stöd- och rörelseorganen. Verksamheten lämpar sig ändå för alla, oavsett ålder och kondition, och det finns garanterat något för alla i innehållet.

Med önskan om inspirerande träffar inom ramen för Reumatroppi!

INNEHÅLLER:

- 10 färdigt planerade gruppträffar som kan användas som sådana eller anpassas efter den egna föreningen och gruppen.
- Forskningsdata om de effekter som olika motionsformer, kulturella hobbyer, naturupplevelser och levnadsvanor har på välbefinnande och hälsa.
- Konversationsstartare som inspirerar och uppmuntrar till att dela med sig av egna erfarenheter.

ALTERNATIV FÖR ANVÄNDNING AV MATERIALET

UTNYTTJA DEN FÄRDIGA ORDNINGEN

- Gruppen kan träffas på ett kursliknande sätt under på varandra följande veckor eller exempelvis 4–5 gånger under hösten och 4–5 gånger under våren.

BLANDA OCH ANPASSA

- Läs igenom materialet och plocka ut de teman och uppgifter som passar dina behov bäst.
- Materialet och uppgifterna kan exempelvis användas som program under en friluftsdag eller annat evenemang, under mötespauser eller medlemskvällar.
- Uppgifterna kan även användas till att aktivera medlemskåren under lugnare perioder eller för att ordna lekfulla tävlingar där de mest aktiva belönas.

REUMATROPPI-GRUPPTRÄFFENS FÖRLOPP I KORTHET:

- Träffen ordnas t.ex. i föreningens lokaler, på biblioteket eller på en webbplattform.
- Genomgång av föregående veckas uppgifter och stämningar.
- Presentation av nytt tema och mål relaterat till det.
- Introduktion till temats effekter på hälsa och välbefinnande med hjälp av färdiga texter.
- Gemensam diskussion om tankar och erfarenheter som temat väcker.
- En gemensam aktivitet.
- Genomgång av den självständiga uppgift som deltagarna får arbeta med fram till nästa träff.
- Gruppen går ut för att röra på sig tillsammans eller för att besöka de möjligheter som orten har att erbjuda.

TIPS TILL GRUPPLEDAREN:

- Fundera på marknadsföringen: Var eller hur når du din önskade målgrupp? Var och när ska ni träffas? Vem anmäler man sig till och när?
- Samla in gruppdeltagarnas e-postadresser och/eller telefonnummer redan vid anmälning. Om ni vill kan du skapa en gemensam grupp till exempel på WhatsApp för deltagarna redan före den första träffen. Vid behov, öva på att använda WhatsApp i förväg.
- Om ni träffas på webben, skapa ett evenemang på valfri webbplattform och dela länken till gruppmedlemmarna. Om det behövs, kan ni i förväg öva er på att ansluta till evenemanget och hur ljud och bild fungerar. När träffen börjar, försäkra dig om att din mikrofon och kamera fungerar och att gruppdeltagarna hör och ser varandra.
- Be gruppdeltagarna om muntligt eller skriftligt tillstånd att ta bilder och använda bilderna till exempel i föreningens kommunikation. Bilder är ypperligt marknadsföringsmaterial för den viktiga verksamhet som föreningen ordnar.

- Bekanta dig med temat och målet för träffen i förväg. Vad handlar ämnet om och hur ser uppgifterna ut? Var förberedd med nödvändig utrustning och instruera även gruppmedlemmarna vid behov.
- Om du vill kan du i förväg skriva ut de självständiga uppgifterna och dela ut dem till gruppdeltagarna innan träffen är slut.
- Håll dig till det givna temat och se till att varje gruppträff utöver diskussionen åtminstone består av någon typ av gemensam aktivitet. För att underlätta schemaläggningen har vi gett rikttider för varje avsnitt.
- Om ni har en WhatsApp-grupp (eller använder en annan motsvarande applikation), initiera en diskussion och dela dina egna erfarenheter med de andra redan innan nästa träff för att uppmuntra dem att dela med sig av sina.
- Försök att skapa en positiv och trygg atmosfär i gruppen där alla kan delta i verksamheten på sitt eget sätt. Kom vid behov överens om gemensamma spelregler.
- Lita på din egen förmåga och anpassa det färdiga materialet efter din egen stil. Låt dig inspireras av att vara kreativ och skapa nya saker.
- Utnyttja gruppdeltagarnas kunnande och dela ansvaret. Be också om åsikter och feedback från gruppen. Skapa tillsammans en grupp som speglar er själva.
- Uppmuntra varandra och ha roligt tillsammans!

Innehåll

Vad innebär Reumatroppi-verksamheten?.....7
Från mål till handling.....13
Motion för hälsa och välbefinnande.....19
Kultur för alla.....27
Pausa i naturen.....33
Gör smarta val i vardagen.....41
Må bra av att göra gott.....51
Aktiviteter för hjärnan.....56
Mat och näring.....61
Droppar för framtiden.....68

Vad innebär Reumatroppi-verksamheten?

Den här gången **lär vi oss vad Reumatroppi- verksamheten är för något och lär känna de andra i gruppen**.
Målet är att lära känna varandra och vad Reumatroppi handlar om.

Välkommen till Reumatroppi | cirka 10 min

Välkomna gruppdeltagarna till Reumatroppi!

Gå tillsammans igenom vad gruppverksamhet innebär och vad en bra grupp består av.

- *Reumatroppi-verksamheten står för glad samvaro och roliga aktiviteter med fokus på hälsa och välbefinnande.*
- *Målet med Reumatroppi-verksamheten är att presentera och hjälpa till att hitta olika egenvårdsmetoder med vilka var och en kan främja sitt eget välbefinnande.*
- *Dessa metoder kallas droppar (troppi på finska). Syftet med dropparna är att de fungerar som stöd för eventuell medicinsk behandling och ger vardagen mer mening.*
- *Dropparna består exempelvis av mångsidig fysisk aktivitet, kulturella hobbyer, naturupplevelser eller vardagliga hälsoval. Dropparna riktar tankarna till positiva aspekter i livet och hjälper oss att orka.*
- *Reumatroppi-verksamheten uppmuntrar oss att betrakta vår egen närmiljö och invanda beteendemönster på ett nytt sätt. Vardagsäventyr ger oss inspiration och håller oss alerta.*
- *På gruppträffarna får vi bekanta oss med varierande friskvårdsteman och utföra olika slags roliga uppgifter i grupp. Mellan gruppträffarna jobbar vi med självständiga uppgifter och delar erfarenheter relaterade till dem med varandra.*
- *I Reumatroppi-gruppen är det tryggt att utmana sig själv och också att testa på nya saker. Givande samtal och gemensamma aktiviteter balanserar varandra.*
- *I Reumatroppi-gruppen får var och en tillfälle att dela med sig av sina insikter och framgångar med varandra. Var och en av oss har sin egen personliga Reumatroppi-resa, men vi reser även tillsammans.*

Kärnan i en framgångsrik grupp är att gruppmedlemmarna och gruppledaren:

- *Engagerar sig i gruppen och dess verksamhet så länge gruppen varar.*
- *Deltar aktivt och med ett öppet sinne i gruppverksamheten.*
- *Iakttar tystnadsplikten inom gruppen: vi för inte vidare det som sägs i gruppen.*
- *Ger alla utrymme och möjlighet att delta i gruppen på sitt eget sätt.*
- *Berömmer och uppmuntrar varandra under resans gång.*

Diskussion | cirka 15 min

- Återgå till begreppet droppar. Vilka är era droppar? Vad skänker er glädje, kraft och ork?
- Finns det någon typ av droppar som fått lite mindre uppmärksamhet på senare tid, men som ni skulle vilja ta upp igen? Finns det något nytt ni kunde pröva?

- Vilka är era första känslor och tankar? Vad fick er att gå med i gruppen och vad har ni för förväntningar av Reumatroppi-verksamheten och er egen grupp?
- Vad tycker ni gör en grupp bra? Hurdan ska gruppen vara för att ni gärna kommer till träffarna?

Gemensam uppgift | cirka 20–30 min

Alternativ 1

Uppgiftens namn: Vad förenar oss?

Nödvändig utrustning/utrymme: Om du vill, ett stoppur eller annat som mäter tid.

Förberedelser: Läs anvisningarna själv först och instruera därefter gruppen.

Anvisningar: I den här uppgiften är tanken att hitta faktorer som förenar gruppdeltagarna. Dela in er i små grupper om 3–4 personer runtomkring i ert mötesrum. Berätta därefter att grupperna har som uppgift att diskutera för att hitta något relaterat till hälsa och välbefinnande som är gemensamt för dem alla. Försök att undvika självklarheter som ”Var och en av oss äger ett par joggingskor.”

Avbryt diskussionen vid en lämplig punkt (t.ex. efter 3–5 min) och instruera gruppdeltagarna att dela in sig i nya grupper. Den nya gruppen har som uppgift att hitta något gemensamt som relaterar till kultur, naturen, motion eller levnadsvanor. Försök att hitta något annat än det som ni redan hittade i den förra gruppen.

Avbryt diskussionen igen efter några minuter. Instruera gruppdeltagarna att dela in sig ytterligare en gång och att hitta ytterligare en enande faktor. Diskutera era upptäckter tillsammans. Vad förenar er? Hittade ni något som är gemensamt för samtliga gruppmedlemmar?

Alternativ 2

Uppgiftens namn: Introduktionsgympa

Nödvändig utrustning/utrymme: Kan utföras inom- eller utomhus.

Förberedelser: Läs anvisningarna själv först och instruera därefter gruppen.

Anvisningar: Denna uppgift passar bra när ni ska lära känna varandra under gruppens första träff. Gympan kan utföras sittande eller stående.

Läs påståendena nedan ett i taget och ge gruppdeltagarna lite tid att reagera.

Om ni vill utmana er själva kan ni komma överens om att ”frysa rörelsen” innan ni övergår till nästa. Ni kan även hitta på egna rörelse-påståendekombinationer som är relaterade till välbefinnande.

- Res dig upp eller böj knäna lätt om du gärna läser tidningar och böcker.
- Buga om du gillar att röra på dig.
- Sträck upp vänster hand om du trivs i naturen.

- Nicka om du har varit på opera.
- Sträck upp båda händerna om du äter grönsaker dagligen.
- Vifta med händerna i luften om du hellre motionerar med sällskap än ensam.
- Lyft benen turvis om du dricker minst en liter vatten om dagen.
- Rulla dina axlar om du gärna plockar bär eller svamp.
- Lyft höger ben om du njuter av konst.
- Snurra runt om du tycker om trädgårds-, gårds- eller träarbete.
- Gör en grimas om du gärna ser på film.
- Boxa framåt om du går på eller spelar teater.
- Rulla höften om du gillar äventyr.
- Ta ett steg åt sidan om gillar att sjunga eller om du spelar ett instrument.
- Sträck dig upp mot taket om du gärna testar nya recept.
- Skaka hela kroppen om du tycker eller har tyckt om att dansa.
- Bred ut händerna riktigt brett om du är glad att vara med i den här gruppen!

Genomgång av den självständiga uppgiften | ca 5 min

Nya och bortglömda färdigheter

Ett av målen med Reumatroppi-verksamheten är att uppmuntra deltagarna att gå utanför sitt eget bekvämlighetsområde och testa nya saker.

Den här gången består den självständiga uppgiften i att komma på en ny eller bortglömd färdighet som man skulle vilja lära sig eller utveckla med tiden. Det kan vara vad som helst: att laga mat, lära sig främmande språk, knyppla, spela gitarr, få en bättre hållning etc. Man behöver inte lära sig att bemästra färdigheten perfekt. Det viktiga är att reservera tid för något som man är intresserad av och satsa på det fullt ut.

Berätta för varandra vad ni ska testa och dela era erfarenheter med varandra. Uppmuntra varandra under resans gång!

Anteckningar:

NYA OCH BORTGLÖMDA *färdigheter*

Nämn en färdighet som du alltid har velat lära dig eller som har rostat under årens lopp.
Fundera först ut en färdighet som du vill lära dig eller som du vill ta upp igen. Ägna sedan tid åt att öva på den.
Det kan vara något stort eller smått, och du behöver under inga omständigheter lära dig att bemästra färdigheten fullt ut. Huvudsaken är att du verkligen försöker och att du utmanar dig själv. Följ dina framsteg och ditt humör under fyra veckors tid med hjälp av skalan här nedanför.

Färdighet som jag tränar på:

_____

Hur framskrider träningen:		Humöret:	
Vecka 1	★ ★ ★ ★ ★	Vecka 1	☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Vecka 2	★ ★ ★ ★ ★	Vecka 2	☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Vecka 3	★ ★ ★ ★ ★	Vecka 3	☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Vecka 4	★ ★ ★ ★ ★	Vecka 4	☺ ☺ ☺ ☺ ☺

Övriga kommentarer:

_____

Gruppverksamhet utomhus | återstående tid

Uppgiftens namn: Hitta någon som ...

Mål: Vi lär känna varandra och hittar kanske nya samtalsämnen för våra framtida gemensamma träffar. En lekfull tävling som låter oss vara oss själva och skapar en god gruppanda.

Nödvändig utrustning:

- Kläder som lämpar sig för utevistelse och en dricksflaska.
- Hitta någon som...-uppgiftspapper och penna till var och en.

Anvisningar:

- Gå ut till exempel till en liten skogsdunge, park eller liknande nära er mötesplats.
- Berätta för gruppen att syftet är att fylla i uppgiftspapperet genom att för varje ruta hitta en annan gruppmedlem som passar in på beskrivningen. När man hittar en person som passar, skriver man namnet på den personen i rutan.
- Obs. Man får bara ställa en fråga per person och omgång. Om en person alltså passar in på beskrivningen, ska man därnäst hitta en annan person och ställa en annan fråga till den personen. Först efter det får man, om man vill, gå tillbaka till den första personen. Man får alltså inte tillbringa hela den tid som är reserverad för uppgiften med samma person även om den personen skulle passa in på flera beskrivningar.
- Kom gemensamt överens om hur ni spelar: Har ni utsett en viss tid (ex. 20–30 min), under vilken ni ska samla in så många namn som möjligt, eller vinner den som först har fyllt sitt rutfält?
- Dela därefter ut uppgiftspapper och pennor till alla. Berätta ännu hur mycket tid ni har på er och ge tillstånd att starta.
- Samlas efter tävlingen för att gå igenom era svar. Hittade alla någon för varje beskrivning?

Anteckningar:

REUMA TROPPI

HITTA NÅGON SOM...

inte dricker kaffe.	skriver väderdagbok.	har en förälder vars namn börjar på T.	har rest till Amerika.
har gröna strumpor.	har fler än 2 syskon.	lyssnar på ljudböcker.	vinterbadar.
är mer katt- än hundmänniska.	ville bli läkare som barn.	kan navigera efter stjärnor.	har tre stavelser i sitt namn.
gillar att vara ute när det regnar.	gillar asiatisk mat.	har orange som favoritfärg.	har testat på hot yoga.
gärna sjunger karaoke.	gillade att klättra i träd som barn.	har fler än 5 gröna växter hemma.	för vilken åldern bara är en siffra.
som gillar turkisk peppar.	som lyssnar på rockmusik.	som behärskar tre främmande språk.	vars bästa barndomsminne är relaterat till mat.

Från mål till handling

Den här gången l**är vi oss identifiera våra mål**.
Målet är att börja tänka på sina egna mål i livet. Dessutom sätter vi upp mål för vårt välbefinnande som vi börjar sträva efter.

Introduktion till temat | cirka 10 min

Aktivera gruppmedlemmarna att fundera på sina egna mål med hjälp av texten nedan.

- *Målen berättar om dina värderingar och önskningar och hjälper dig att uppnå dem. Det är lättare att nå målet om man vet vart man är på väg.*
- *Mål och syften ökar känslan av meningsfullhet i livet. Forskningen visar att människor som upplever sitt liv meningsfullt, har fler positiva känslor och är nöjdare med sina liv än andra.*
- *Deras funktionsförmåga är också bättre och det är mer sannolikt att de gör goda hälsoval än människor som inte upplever att deras liv är meningsfullt.*

SMART-modellen hjälper vid formulering av mål. Ett bra mål är:

- ***Specifikt:** Målet är tillräckligt enkelt och exakt formulerat.*
- ***Mätbart:** Hur vet vi att vi är på rätt väg? Vad ändras när du jobbar mot ditt mål? Också små steg leder dig fram – till och med mer säkert än långa kliv.*
- ***Accepterat:** Är målet viktigt för dig? Förändringar som görs för andras skull håller bara upp intresset ett litet tag.*
- ***Realistiskt:** Ett bra mål är tillräckligt utmanande, men måste också vara uppnåbart. Ganska ofta sätter vi upp för utmanande mål under en kort tid, men ibland också alltför blygsamma mål på lång sikt.*
- ***Tidsbundet:** Vad händer i dag, i morgon och om en vecka? Ett genomtänkt schema och tydliga delmål hjälper på vägen mot målet.*

- *När det gäller mål, fungerar morot bättre än piska: gå alltså hellre mot något än från något.*
- *När du har formulerat ditt mål, säg det högt eller skriv ner det. Då är det mer sannolikt att du lyckas.*
- *Lita på dig själv och din framgång. Kom även ihåg att belöna dig själv för väl uträttat arbete.*

Källor:

Absetz, P. & Hakonen, N. 2017. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 133(10), 1015–1021.

Cooper, M. 2018. The psychology of goals: A practice-friendly review. Teoksessa M. Cooper & D. Law (toim.), Working with goals in counselling and psychotherapy. Oxford: Oxford University, 35–71.

Jaakkola, M. & Rovio, E. 2018. Tavoitteiden asettaminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. 2. painos. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 169. Turenki: Hansaprint, 137–148.

Diskussion | cirka 15 min

- Vad anser ni är nyttan med att sätta upp mål? Ändras målen eller deras roll under olika livsskeden?
- Har ni några mål relaterade till er hälsa eller ert välbefinnande? Vilka faktorer hjälper er att nå målet? Och hur kan man övervinna eventuella utmaningar? Dela med er av era bästa tips.
- Vad motiverar er? Gör ni saker för er själva eller bara för att någon uppmanar eller befaller er?
- Vad anser ni om följande aforism? ”Tänk om du i stället för att ta dig själv i kragen skulle ta dig själv i hand?”

Gemensam uppgift | cirka 20–30 min

Alternativ 1

Uppgiftens namn: Aha-upplevelser

Nödvändig utrustning/utrymme: Papperslappar och pennor.

Förberedelser: Skriv ut orden i slutet av anvisningen och klipp dem till separata lappar. Dela ut till samtliga i gruppen. Du kan även skriva orden på små lappar för hand. Alla ord måste inte användas. Se ändå till att alla deltagare har samma ord. Ni kan även lägga till egna lappar om ni tycker att något viktigt fattas.

Läs anvisningarna själv först och instruera därefter gruppen.

Anvisningar: De ord som står på lapparna är olika saker vi använder och val vi gör i vardagen. Uppmana deltagarna att placera ut lapparna framför sig på bordet med texten uppåt. Berätta därefter att syftet med denna lekfulla uppgift är att klargöra saker som är viktiga för en själv genom att gallra bort en lapp i taget. Deltagarna har fem sekunder på sig att göra sina val. När fem sekunder har gått, vänds den lapp som är minst viktig upp och ner på bordet. När alla har förstått uppgiften, starta första omgången:

Räkna lugnt ner från fem: ”5–4–3–2–1”. När du har räknat, försäkra dig om att alla har vänt en lapp. Räkna därefter ner från fem och försäkra dig igen om att en lapp är vänd upp och ner. Fortsätt på samma sätt tills 3 viktiga saker återstår eller kanske endast den viktigaste.

Vilka saker blev viktigast för er? Finns det något som ingår i ”topp tre” hos alla? Ni måste inte avslöja era egna val om det känns för personligt.

Om ni vill utmana er ytterligare, öka tempot på varven. Meningen är att ingen börjar tänka på sitt val för länge, utan gör valet så fort som möjligt. Det gör spelet roligare och samtidigt lär vi oss kanske något om oss själva.

böcker/läsning	böcker/läsning	radio
musik	gångstavar	cykel
(smart)telefon	joggingskor	tandborste
tv	konst	sängkläder
naturen	att duscha	dator/webben
choklad	vänner	(under)kläder
kaffe/te	bastu	motion
egen säng	salmiak	hårborste/smink

Alternativ 2

Uppgiftens namn: Oförutsägbara värderingar

Nödvändig utrustning/utrymme: Papperslappar med svenskspråkiga ordspråk. Uppgiften kan utföras inom- eller utomhus.

Förberedelser: Förbered papperslappar med olika ordspråk i förväg. I slutet av anvisningarna finns exempel, men du kan även hitta på egna. Det viktigaste är att ordspråket innehåller en värdering. Läs anvisningarna själv först och instruera därefter gruppen.

Anvisningar: Personliga värderingar är centrala för målen. Värderingarna talar om vad vi anser vara viktigt och hur vi vill att saker och ting ska vara. På det viset styr de också vad vi strävar efter och vad vi vill uppnå. Värderingar är t.ex. visdom, kärlek, funktionsförmåga, förtroende, ärlighet, kunskap, sanning, öppenhet, hälsa, makt, miljöhänsyn, hjälpsamhet, välstånd, skönhet eller självständighet.

Svenska språket har många ordspråk som relaterar till värderingar. Kan ni identifiera dem endast utifrån gester?

Dela in er i två grupper eller spela med hela gruppen. Kom därefter överens om vem som börjar. Den som börjar har som uppgift att föreställa ett svenskt ordspråk. Kom överens om man endast får använda gester eller även tal. Ord som ingår i ordspråket får man ändå inte säga högt. De övriga ska gissa vilket ordspråk det är fråga om. Den som gissar rätt får en poäng. Ni kan även spela så att ni delar in er i lag och i tur och ordning imiterar en i laget och resten får gissa vilket ordspråk det är fråga om.

Exempel på ordspråk:

- Tacksamhet är en dygd.
- Tid är pengar.
- Morgonstund har guld i mund.
- Den som söker, han finner.
- Skjut inte upp till morgondagen det du kan göra i dag.
- Det är aldrig för sent att lära sig nya saker.
- Tro ska man göra i kyrkan.
- Alla är vi barn i början.
- Envar sin egen lyckas smed.
- Nöden har ingen lag.
- På rullande sten växer ingen mossa.
- Som man frågar får man svar.
- Allt är inte guld som glimmar.
- Först till kvarn får först mala.
- Den som viskar han ljuger.
- Ropa inte hej förrän du är över bäcken.
- Den som gapar efter mycket mister ofta hela stycket.
- En fågel i handen är bättre än tio i skogen.

Som avslutning kan ni även diskutera ordspråken. Hurdana värderingar anser ni gömmer sig bakom dem. Obs. Här finns inga rätta eller felaktiga svar.

Reumatroppis värderingar är aktivitet, entusiasm och gemenskap. Vilka är era personliga värderingar? Och er förenings? Ni måste inte avslöja era egna värderingar om det känns för personligt.

Genomgång av den självständiga uppgiften | ca 5 min

Definiera dina mål

Den här gången funderar vi på vad var och en har för mål och vad de kommande veckorna skulle kunna tillföra ens eget liv. På uppgiftssidan ”Definiera dina mål” skriver man sina egna mål, utmaningar på vägen och vilka resurser som behövs eller kunde vara till nytta under vägen. Till slut funderar vi på vem som kan ge oss kraft, hjälp och stöd om den egna viljestyrkan börjar tryta. Fundera även i förväg hur ni belönar er själva när målet är uppnått.

Dela bilder och videor inom gruppen på åtgärder ni har vidtagit för att nå era mål. Uppmuntra varandra för att nå målen!

DEFINIERA DINA MÅL

Vad har du för mål för de kommande veckorna eller till exempel för detta år? Skriv ner dina mål och fundera även på vilka faktorer som kan främja och bromsa dig i måluppfyllelsen?

MÅL: .....

.....

.....

RESURSER

UTMANINGAR:

1.

2.

3.

4.

STÖD

VEM STÖDJER ELLER HJÄLPER MIG?

.....

HUR FIRAR JAG MINA RESULTAT?

.....

REUMA TROPPI

Gruppaktiviteter utomhus | återstående tid

Uppgiftens namn: Funderingar kring mål

Mål: Vi funderar på gemensamma mål för gruppen och fäster målet i muskelminnet. Det stärker samhörigheten i gruppen att fundera på ett gemensamt mål. Att röra på sig i naturen ökar kreativiteten och stimulerar tankeflödet.

Nödvändig utrustning:

- Kläder som lämpar sig för utevistelse och en dricksflaska.
- En smarttelefon med kamera för åtminstone en i gruppen.
- Eventuellt anteckningsmaterial.

Anvisningar:

- Dela in er två och två. Ni behöver inte känna varandra sedan tidigare. Om du vill kan du dela ut anteckningsmaterial till varje par eller be dem använda telefonens anteckningsapp.
- Gå sedan på promenad parvis till exempel till en park, närliggande skogsstig eller en motionsbana. Den som känner till en bra rutt kan tillsammans med sin partner leda gruppen.
- Gå i egen takt och diskutera följande saker inom paret:
  - Presentera er först helt kort.
  - Hur känns det att vara med i gruppen i dag?
  - Varför gick ni med och vad väntar ni er av gruppen?
  - I hurdana grupper eller på hurdana tillställningar trivs ni?
  - Vad gör en grupp sådan att ni vill återvända till den?
  - Varför tror ni att den här gruppen träffas?
  - Vad kunde vara ett gemensamt mål för gruppen?
- Byt därefter par och gå igenom samma ämnen med er nya partner.
- Samlas till slut till exempel på en parkbänk eller annat trevligt ställe och diskutera era samtal. Vad har ni tillsammans för bild av varför gruppen finns? Vad anser ni gör en grupp bra och trygg? Se till att samtalet är öppet och att alla som vill får komma till tals.
- Skriv upp era centrala tankar på ett papper och dela den till exempel som bild med alla i gruppen.
- Ta till slut en gemensam bild på hela gruppen och dela med varandra till exempel via WhatsApp. Ni kan även skicka andra bilder och tankar från er promenad. Obs. Detta är även ett ypperligt tillfälle att träna på att använda WhatsApp om det finns behov för det.

Anteckningar:

Motion för hälsa och välbefinnande

Den här gången lär vi oss vad **hälsomotion** är och vilka motionsrekommendationerna är. **Målet** är att öka kunskapen om hälsofrämjande motion och utvärdera dess roll i det egna livet.

Introduktion till temat | cirka 10 min

Berätta om vikten av träning och muskelkondition för gruppen med hjälp av texten nedan.

- *Med hälsofrämjande fysisk aktivitet avses all typ av fysisk aktivitet som har positiva effekter på hälsa och välbefinnande, det vill säga fysisk aktivitet som upprätthåller och främjar till exempel hjärn-, hjärt- och kärlhälsa, normalvikt, stöd- och rörelseorganens hälsa och rörligheten i leder.*
- *Risken för fallolyckor och minnessjukdomar minskar också när man rör på sig tillräckligt och tar hand om sin fysiska kondition. Motion gör också humöret bättre och ger mer energi till vardagen.*
- *Motion är det bästa sättet att bevara sin funktionsförmåga när man blir äldre. Med funktionsförmåga avses förmåga att klara av de normala kraven i sin egen vardag, som att gå upp ur sängen, laga mat och ha hobbyer. Kort sagt allt sådant som är meningsfullt eller nödvändigt för ett gott liv.*
- *Motion fungerar på samma sätt som målinriktade läkemedel och ger positiva effekter just på delar av kroppen som den belastar. Ett exempel är att det blir lättare att resa sig från en stol om man tränar balansen och muskelstyrkan i benen och bålen.*
- *Regelbunden träning som är tillräckligt effektiv för din egen kondition främjar hälsan.*
- *All motion är bättre än ingen motion alls. Blodcirkulationen stimuleras redan den första gången du motionerar och det kan till exempel förbättra din nattsömn. När motionen upprepas tillräckligt ofta, blir de gynnsamma effekterna mer uttalade.*
- *Den nationella motionsrekommendationen berättar hur mycket vi borde motionera per vecka för att upprätthålla vår hälsa. Även en mindre mängd motion än den rekommenderade är bra för hälsan och motion som överskrider rekommendationen ger å sin sida ytterligare fördelar.*
- *Rekommendationen är att personer över 65 år ska röra på sig mångsidigt.*
- *Rekommendationens kärna är muskelstyrka och balans eftersom forskningen visar att de hjälper till att bevara funktionsförmågan och förebygga fallolyckor. Det rekommenderas att man tränar muskelstyrka, balans och rörlighet minst två gånger i veckan.*
- *Rask motion som höjer pulsen rekommenderas minst 2,5 timmar i veckan. Samma hälsoeffekter fås om man ökar tempot från raskt till ansträngande. Då räcker det med minst 1 timme och 15 minuter i veckan.*
- *Varje dag och vecka bör även innehålla så mycket lätt rörelse som möjligt. Så ofta man kan ska man ta pauser i stillasittandet. Varje liten rörelse gör nytta!*

- *Tillräckligt med återhämtande sömn utgör grunden för motionsrekommendationen.*
- *Att lägga till ens lite motion i sin vardag är värt besväret och man kan sakta gå framåt mot sina egna mål. I bästa fall fungerar en meningsfull motionshobby som en resurs i vardagen och ger energi under svåra stunder.*

Motionsrekommendation per vecka för över 65-åringar © UKK-institutet

Källor:

UKK-instituutti. 2021. Liikunta ja ikääntyminen. www.ukkinstituutti.fi. 16.3.2021.

Laukka, P. 2022. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 16.6.2022.

Warburton, E. & Bredin, S. 2017. Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. Current Opinion in Cardiology 32 (5), 541–556.

UKK-instituutti. 2022. Liikkumisen vaikutukset. www.ukkinstituutti.fi. 9.5.2022.

UKK-instituutti. 2022. Liikkumisen suositukset yli 65-vuotiaille. www.ukkinstituutti.fi. 30.6.2022.

UKK-instituutti. 2021. Reumaa sairastava hyötyy liikunnasta monella tavalla. www.ukkinstituutti.fi. 9.11.2021.

World Health Organization. 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.

Reumatroppi-hanke. 2022. Reumatropin verkkoluento: Lisää liikettä - Liikkumisen lukuisat terveyshyödyt www.youtube.com.

Diskussion | cirka 15 min

- Hurdan fysisk aktivitet består er vecka av? Känner ni till motionsrekommendationen sedan tidigare? Kan ni komma på en motionsgren för varje ”block” i rekommendationen?
- Hur rörde ni på er i barndomen eller i ungdomen? Vad hade man för hobbyer då? Vad har var och en av er för hobbyer i dag?
- Har ni s.k. “hemliga vapen” som hjälper er att komma igång även om vädret är dåligt eller om ni är trötta (t.ex. en promenadkompis, ett husdjur, en stegmätare)? Dela med er av era bästa tips!
- Vilka bra träningsställen känner ni till på er egen ort? Har ni hört talas om något ställe som ni ännu inte besökt själva?

Gemensam uppgift | cirka 20–30 min

Alternativ 1

Uppgiftens namn: Uppställning på ett led

Nödvändig utrustning/utrymme: Vid behov två föremål eller utomhus exempelvis två träd med vilka ni markerar start- och slutpunkten. Ni kan göra uppgiften inom- eller utomhus.

Förberedelser: Bestäm var spelområdet börjar och slutar. Placera eventuellt ut föremål för att markera dem. Läs anvisningarna själv först och instruera därefter gruppen.

Anvisningar: Motion är ofta förknippad med olika åsikter och uppfattningar som antingen kan hjälpa eller hindra dig från att komma igång. I den här uppgiften uttrycker vi våra egna åsikter med hjälp av fysisk aktivitet. Samtidigt lär vi känna varandra bättre och hittar kanske även likheter. Uppgiften omfattar såväl påståenden relaterade till motion som allmänna fakta som hjälper oss att lära oss mer om andra.

Berätta först för gruppen att spelplanens ena ände (eller föremål eller träd) motsvarar det första alternativet och den andra änden (eller föremål eller träd) motsvarar det andra. Berätta därefter enligt vilka kriterier eller påståenden gruppdeltagarna ska placera sig på ett led mellan start- och slutpunkterna (från den minsta till den största etc.). Om kriteriet till exempel är skostorlek, ska gruppdeltagarna placera sig så att den som har den minsta skostorleken ställer sig i ena änden och den med den största i den andra. De övriga ställer sig mellan dem i storleksordning. I fråga om påståenden, är skalan helt av samma åsikt – helt av annan åsikt.

Ge lite tid att genomföra och fortsätt sedan med följande kriterium/påstående. Ni kan också själva hitta på fler kriterier och påståenden. Diskutera påståendena och era åsikter.

Om ni vill utmana er själva, kom överens om att ni ska vara **helt tysta** och inte tala alls medan ni placerar er. När omgången är slut, utvärderar ni hur bra ni lyckades!

Kriterier:

- längden från den kortaste till den längsta (lätt, fungerar som uppvärmning)
- skostorlek från den minsta till den största
- ålder från den yngsta till den äldsta (utmanande om ni inte får tala)
- andra namnets första bokstav i alfabetisk ordning A-Ö

- födelsemånad från januari till december
- antalet hobbyer från den som har minst antal till flest
- tummens bredd från den smalaste till den bredaste
- hårfärg från den ljusaste till den mörkaste

Påståenden (helt av annan åsikt – helt av samma åsikt):

- Jag tänker på motionens hälsoeffekter när jag rör på mig
- Jag gillar att motionera.
- Jag anser mig vara motionsintresserad.
- Jag motionerar hellre med andra än ensam.
- Mitt förhållande till motion har ändrats under livets gång.
- Att hålla igång är bra för både kropp och knopp.
- Fysisk aktivitet hjälper till att lindra stelhet och smärta.
- Jag blir på gott humör av att motionera.
- Motionsrekommendationerna är nyttiga.
- Jag har svårt att hitta tid för att motionera.

Alternativ 2

Uppgiftens namn: Lotterigympa

Nödvändig utrustning/utrymme: Penna och papper. Uppgiften kan göras inom- eller utomhus.

Förberedelser: Läs anvisningarna själv först och instruera därefter gruppen. Läs igenom instruktionerna i förväg så att du vet på ett ungefär vad de handlar om. Du kan även själv hitta på ytterligare rörelser som är trevliga eller passar gruppen.

Anvisningar: Att träna behöver inte vara påtvingat och det är bra att då och då hitta på något nytt och spännande. Det går också bra att träna utan några som helst redskap eller stora utrymmen. En rörelse som du gör med din egen kroppsvikt förbättrar din rörlighet och teknik.

Kör ett gympapass där slumpen avgör vilka rörelser ni gör. Rörelserna kan göras sittande eller stående. Rörelser som görs på golvnivå ingår inte, men du kan lägga till sådana själv, om det passar gruppen. Var och en känner bäst sin egen konditionsnivå och sitt mående för dagen och utför rörelserna enligt dem.

Nedan finns en förteckning över alla rörelser och vilka siffror de motsvarar. Be gruppen att på måfå säga tal mellan 1 och 30. Skriv upp talen. Ett lämpligt antal rörelser är 8–10 stycken. Om ni vill göra flera omgångar med samma rörelser, räcker det med ett mindre antal.

Börja med en kort uppvärmning (cirka 3–5 min) till exempel med dessa rörelser:

- Stå med benen lite mer än axelbrett isär. Håll bålen spänd och sträck armarna turvis i kors framför dig mot den rakt motsatta väggen. Hälen på den andra foten kan höjas något under rotationen. Inled försiktigt och utöka rörelsen lite i taget.
- Stå med benen lite mer än axelbrett isär. Håll bålen spänd och sträck armarna turvis ovanför huvudet. Böj samtidigt övre kroppen lätt mot den andra sidan. Tänj sidorna av kroppen.
- Ta stöd av ett ryggstöd eller en vägg om du behöver. Lyft därefter benen riktigt högt mot naveln. Gör först rörelsen rakt framåt och öppna sedan höfterna lite och rotera utåt så att du känner rörelsen också i sidan.

- Stå med benen axelbrett isär. Böj lätt på knäna. Sträck dig upp igen och rulla samtidigt axlarna. Om du vill kan du även rulla axlarna med helt utsträckta armar. Försök göra rörelsen ledig och naturlig.
- Stå med benen axelbrett isär. Runda övre delen av ryggen och sträck armarna rakt ut framför bröstet med handryggarna mot varandra. Öppna därefter händerna med tummarna först bakåt. Runda ryggen igen och öppna bakåt. Öka avståndet mellan skulderbladen och i bröstet.

Gymparörelser:

1. Skuggboxning
2. Steg åt sidan och bicepscurl (ta steg med benen, gör bicepscurl med armarna)
3. Steg med armbåge mot motsatt knä
4. Sidböjning
5. God morgon-rörelse (böjning framåt från höften med rak rygg)
6. Fingrarna mot tårna-rullning
7. Armhävning i luften
8. Töjning (armarna fast i sidan i 90 graders vinkel, därefter töjning bakåt)
9. Knäböj utan vikter (benen höftbrett isär)
10. Upp på tårna/gunga fötterna från häl till tår och tillbaka
11. Knäböj med armarna utsträckta framåt
12. Flyes (lyft armarna åt sidan vågrätt i linje med axlarna)
13. Lodrät armhävning (armarna från öronhöjd rakt upp ovanför huvudet)
14. Utfall framåt
15. Töjning bakåt (lyft bakåt med rakt ben, känns i sätesmuskeln)
16. Bröstsim
17. Rodd
18. Ryggradsrotation (armarna i kors på bröstet, kontrollerad rotering åt sidan, höften framåt)
19. Tåberöring turvis framåt, åt sidan och bakåt
20. Sumoknäböj (stå bredbent, klart bredare än axelbredd, pressa uppåt med hjälp av rumpan)
21. Ryggsim (armarna rullas bakåt turvis)
22. Töjning åt sidan (lyft upp rakt ben mot sidan, känns i sätesmuskeln)
23. Dubbelbiceps (armarna vågrätt i höjd med axlarna, gör en bicepscurl därifrån samtidigt)
24. Ett halvt grenhopp (ta ett steg åt sidan med ena benet, sträck upp armen på samma sida)
25. Axelrullning (armarna vågrätt i linje med axlarna, gör en liten cirkelrörelse)
26. Crunch (dra ena knäet in mot naveln, händerna från huvudhöjd mot knäet)
27. Axelryckning (lyft axlarna mot öronen, sänk ner igen)
28. Marklyft med raka ben (sträck dig mot tårna, pressa upp med hjälp av rumpan)
29. Häckgång (lyft upp benet och för i en cirkelrörelse framåt eller bakåt)
30. Utfall bakåt (ett långt stek bakåt, knäet böjt och tårna i samma riktning)

Avsluta med att stretcha lätt

- skaka armar och ben
- rulla fingrarna mot tårna kota för kota
- rotera höften och axlarna och runda ryggen
- stretcha baksidan av låren, axelpartiet och sidorna lätt

Genomgång av den självständiga uppgiften | ca 5 min

Motionskort

Den här gången består uppgiften av att föra bok över sin egen träning och att notera hur den ter sig relaterat till de nationella motionsrekommendationerna. På motionskortet finns olika former av motion och exempel på grenar som passar dem.

Anteckna på motionskortet hur och hur mycket du rör på dig under en vecka genom att färglägga motsvarande antal bollar på rätt plats på sidan. En boll motsvarar fem minuters träning. All rörelse räknas dock och du kan även räkna ihop kortare motionssnuttar till femminuterspass.

Dela era framgångar med varandra. En tilläggsuppgift är att presentera sin egen favoritgren eller motionsform och utmana andra att testa den.

Anteckningar:

MOTIONSKORT

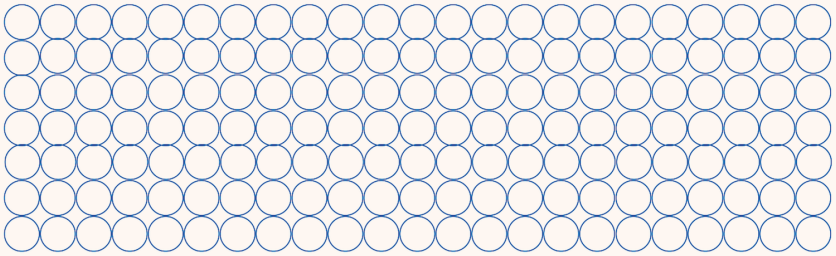
REU MA TROPPI

5 min = ◯

Rör på dig mångsidigt och kombinera olika motionsformer. Färglägg bollar och följ med vilka motionsformer du har utfört och hur mycket du har rört på dig under veckan. Lyssna på din kropp och välj motionsform efter vad kroppen säger. Gör det du gillar, men prova gärna på något nytt. Men framför allt, rör dig för ditt eget nöjes skull och hitta glädjen i träningen!

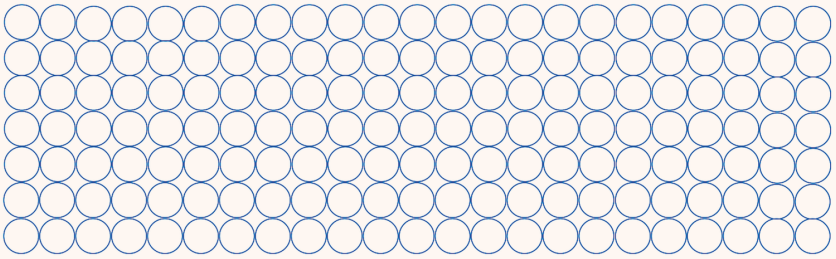
RASK MOTION

= du blir svettig, andfådd, men kan fortfarande prata.
Gång, simning, cykling, trädgårdsarbete, geocaching etc.



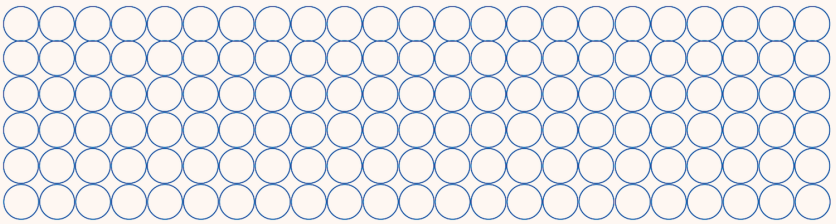
ANSTRÄNGANDE MOTION

= du blir svettig, andfådd och det är besvärligare att prata.
(Vatten)löpning, bollsporter, gruppgympa, vattengympa etc.



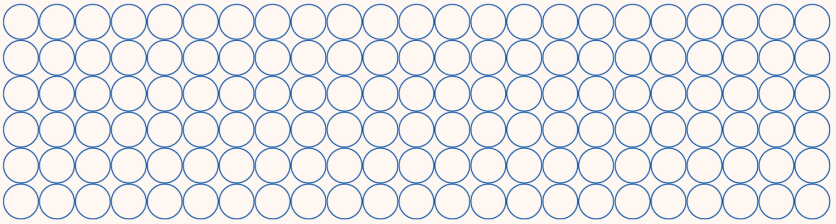
LÄTT RÖRELSE

= du svettas inte och blir inte andfådd, men du rör på dig.
Hushållssysslor, utevistelse, gå i trappor, butiksbesök, hundrastning etc.



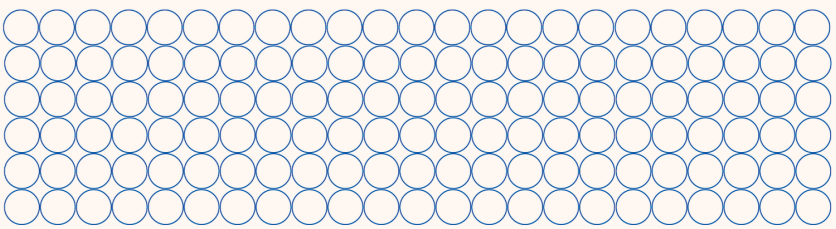
MUSKELSTYRKA OCH -KONDITION

Hemträning, gymträning, tunga hushållssysslor och trädgårdsarbeten, bära butikskassar, rodd, skidåkning, etc.



RÖRLIGHET OCH BALANS

Yoga, pilates, dans, stretching, balansträning, asahi, gå längs stigar etc.



Gruppverksamhet utomhus | återstående tid

Uppgiftens namn: Marsch iväg till trapporna!

Mål: Trappträning i motionstrappa eller trappor i närheten. Trappträning är perfekt hälsoträning eftersom den stärker musklerna, förbättrar konditionen och det är något som man automatiskt gör i vardagen.

Nödvändig utrustning:

- Kläder som lämpar sig för utevistelse och en dricksflaska.
- Ortens motionstrappa eller vilka andra trappor eller vilken långsluttande backe som helst.

Anvisningar:

- Promenera till de trappor eller den backe ni bestämt er för. När ni kommit fram, stretcha en stund genom att rotera armarna och kroppen, skaka benen och rotera nacken.
- Gör också några korta, cirka 3–5 sekunder långa stretchningar i nedre extremiteterna, t.ex.:
  - Placera det ena benets tår mot ett träd, en lyktstolpe eller annat stöd. Luta sedan lätt framåt. Töjningen känns i vaden. Byt sida.
  - Ta ett litet steg framåt med ena benet och böj med rak rygg mot det främre benet. Töjningen känns i baklåret på det främre benet. Byt sida. Rörelsen kan även göras som framåtböjning mot båda benen samtidigt.
  - Fatta tag i ett träd, en lyktstolpe eller ett räcke. Ta sedan tag i det ena benets vrist och dra hälen mot vaden. Knäna ska vara bredvid varandra. Tänjningen känns på framsidan av låret på det böjda benet. Byt sida.
  - Ta ett steg framåt med ena benet. Vrid svanskotan under bäckenet och skjut bäckenet något framåt. Tänjningen känns i övre låret på det bakre benet, i höftböjaren. Byt sida. Det främre benet kan även placeras på en upphöjning.
- Trapporna nästa! Gå upp och ner för trapporna i den mån det känns bra just i dag. Stig med hela foten på trappsteget och se till att ha en bra hållning. Håll i räcket om det är nödvändigt. Kom även ihåg att ta pauser och tanka vatten.
- Om ni vill kan ni testa dessa:
  - Kliv upp med båda fötterna på samma trappsteg.
  - Kliv upp turvis med ett ben på ett trappsteg åt gången.
  - Kliv upp på vartannat trappsteg.
  - Ta två trappsteg upp och ett ner.
  - Gå uppifrån ner baklänges. Obs. Håll i räcket.
  - Kliv upp på ett trappsteg och lyft upp det andra benets knä. Sänk ner knäet igen och kliv samtidigt på nästa trappsteg med samma ben, varvid det motsatta knäet lyfts upp.
  - Kliv upp i sidled.
- Tips: Det går också att göra andra muskelkonditionsrörelser mot trapporna, såsom vadlyft, armhävningar och knäböjningar.
- Ta till slut en gruppbild som minne!

Kultur för alla

Temat för den här gången är **kulturens välgörande effekter**. **Målet** är att fundera på sina egna kulturella vanor och införa mer kultur i vardagen.

Introduktion till temat | cirka 10 min

Med hjälp av texten nedan, berätta för gruppen vilka välgörande och hälsoeffekter det har att engagera sig i kultur.

- *Vad är kultur enligt dig? Det är svårt att definiera begreppet kultur. Generellt sett anses det vara något som inte nödvändigtvis har ett specifikt syfte, men som ändå är viktigt och betydelsefullt i sig.*
- *Att engagera sig i kulturell verksamhet förebygger olika fysiska och psykiska smärttillstånd och behandlar och rehabiliterar sjukdomar. En kulturell hobby kan även vara en viktig resurs och ett stöd i utmanande livssituationer.*
- *All kultur är inte s.k. högkultur. I vardagen finns det många möjligheter att vara kreativ och ta del av kulturens välgörande effekter. Att lyssna på musik och att läsa är vardagskultur när den är som bäst.*
- *Kulturella hobbyer aktiverar hjärnan på ett övergripande sätt och stimulerar de sensoriska funktionerna.*
- *Kulturella hobbyer har faktiskt visat sig minska risken för minnessjukdomar och depression. De lindrar även stress, vilket är speciellt bra för hjärthälsan.*
- *Kulturella hobbyer främjar även fysisk hälsa och fysiskt välbefinnande. Dans och skådespeleri innefattar mångsidig rörelse och då man går på museum eller utställningar, samlar man steg.*
- *Olika kulturella upplevelser kan även fungera som ett sätt att uttrycka sina egna känslor och lära sig att hantera dem. Att musicera, måla eller pyssla utvecklar nya färdigheter och ger upplevelser av framgång.*
- *Att uppleva eller diskutera kultur med andra minskar känslan av ensamhet och ackumulerar det så kallade sociala kapitalet. Goda människorelationer och att få socialt stöd av andra främjar bevarandet av bland annat den psykiska, fysiska och motoriska funktionsförmågan.*
- *Forskningen visar att personer som har kulturella hobbyer anser att de mår bättre än andra och de kan till och med leva längre. Det är också mer sannolikt att personer som har kulturella hobbyer har hälsosammare levnadsvanor än de som inte har sådana hobbyer.*

Källor:

Hyyppä, M.T. 2021. Kulttuuri ja terveys. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 4.2.2021.

Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Fancourt, D. & Steptoe, A. 2019. The art of life and death: 14 year follow-up analyses of associations between arts engagement and mortality in the English Longitudinal Study of Ageing. BMJ 2019 367, l6377.

Groot, B. 2021. The Value of Active Arts Engagement on Health and Well-Being of Older Adults: A Nation-Wide Participatory Study. International Journal of Environmental Research and Public Health 18 (15), 8222.

Diskussion | cirka 15 min

- Vad har kultur för betydelse för er? Har ni märkt ett samband mellan kulturella hobbyer och hur friska eller välmående ni känner er?
- Vilken form av kultur känns mest betydelsefull för er? Och den mest främmande? Vilken mer främmande kulturform skulle ni våga testa?
- Hurdana möjligheter att uppleva eller utöva kultur erbjuder er ort? Vilken typ av gratis kultur kan man uppleva på er ort?

Gemensam uppgift | cirka 20–30 min

Alternativ 1

Uppgiftens namn: Öppet för tolkning

Nödvändig utrustning/utrymme: Två pappersark och pennor eller exempelvis en svart tavla eller ett blädderblock att rita på.

Förberedelser: Läs anvisningarna själv först och instruera därefter gruppen.

Anvisningar: Bildkonst är en viktig kulturform. Skönheten hos ett verk eller den tolkning som görs av bilden ligger ändå i slutändan i betraktarens ögon. Låt oss testa hur lika uppfattning den här gruppen har.

Dela in er i två lag. Kom överens om ritordning inom gruppen och ställ er i ledet enligt det. De som står längst bak börjar och de längst framme avslutar uppgiften. Ge ett pappersark och en penna till den första i ledet. Berätta därefter att de som står längst bak får se två bilder. Uppgiften är att kopiera bilden så noggrant som möjligt genom att rita med fingret på ryggen på den som står framför.

Visa därefter personerna längst bak någon av exempelbilderna (visa båda samma bild) eller en bild du ritat själv. Ge tillstånd att börja. Försök att klara av ronden utan att prata!

Den nästa i tur väntar tills personen som ritar på hens rygg är klar och kopierar därefter vad hen kände på ryggen på nästa person. Fortsätt så här tills endast den första i ledet återstår.
Den första ritar den figur som ritats på hens rygg med penna på ett papper och/eller försöker muntligt gissa vad bilden föreställer.

Kolla till slut vilket lag som kom närmast den ursprungliga bilden. Spela sedan en rond till med en annan bild. Byt också ordning i ledet och även lag om ni vill.

Om ni vill underlätta uppgiften, kan du till slut visa gruppen alla exempelbilder nedan. Då ska den första i ledet gissa vilken av bilderna de ritade.

Exempelbilder:

Alternativ 2

Uppgiftens namn: Tankeläsare

Nödvändig utrustning/utrymme: Eventuellt en penna och papperslappar och en hatt, ett kärl eller en påse att lägga lapparna i. Uppgiften kan göras inom- eller utomhus.

Förberedelser: Läs anvisningarna själv först och instruera därefter gruppen. Om du vill kan du i förväg skriva upp olika kulturella hobbyer och framstående kulturella personer på en papperslapp.

Anvisningar: Scenkonst är också kultur. Ändå har vi tyvärr sällan möjlighet att i vardagen gå in i rollen som en annan person. Syftet med denna uppgift är att gissa på olika kulturella hobbyer och framstående kulturella personer – med hjälp av charader.

Kom överens om vem som börjar. Ni kan också dela in er i par eller i lag och tävla i att gissa rätt. Den som börjar tänker på en hobby, en sak eller en person relaterad till kultur och föreställer det för de andra enbart med gester och ansiktsuttryck. Man får alltså inte prata. Ni kan även använda färdigt skrivna lappar som ni drar i tur och ordning. De övriga ska försöka gissa vad en i gruppen föreställer. Den som gissar rätt får en poäng och sedan står nästa person i tur. Ni kör så många ronder som behövs tills någon kommer upp till 5 poäng.

Den sak eller person som ska gissas kan tas från följande kategorier:

- skådespelare: finländska, svenska eller internationella
- kända statyer eller skulpturer i Finland eller i världen
- kulturella hobbyer: läsa, skriva, operasång, videofilmning m.m.
- igenkännbara konstnärer, politiker, sångare
- kända scener i pjäser eller filmer

Om det är för utmanande att endast använda gester och ansiktsuttryck, kan ni även ta med repliker: då får man utöver gester och ansiktsuttryck även säga enstaka meningar som den person man föreställer skulle säga eller som man kan höra sägas i samband med den hobby eller sak som föreställs.

Genomgång av den självständiga uppgiften | ca 5 min

Kulturbingo

Den här gången spelar vi kulturbingo och lär oss känna olika kulturformer. På uppgiftssidan finns en sammanställning av olika sätt att utöva kultur i den egna vardagen. Syftet är att ur tabellen välja en rad (lodrätt, vågrätt eller diagonalt) och göra alla uppgifter i den före nästa träff eller till exempel inom en månad. När en rad är full, kan man välja en till eller fast hela rutfältet. I tabellens mitt finns en kulturgärning som man får välja själv.

Dela bilder från era kulturgärningar. Rekommendera också till exempel recept, fina lokala sevärdheter, aktuella evenemang, böcker eller poddar värda att testa. Sprid ert kulturkunnande och era tips!

Anteckningar:

KULTURBINGO

REUMA TROPPI

Välj i tabellen nedan en rad på fem rutor och försök att göra alla kulturuppgifter i den.

När du är klar med en rad, kan du välja en annan eller varför inte fylla i hela rutfältet. I mitten av tabellen finns en tom ruta – där kan du själv välja en kulturell handling. Skriv in det du valde på den tomma raden. Med önskan om givande stunder i kulturens tecken!

Leta upp statyer.	Läs en bok, dikter eller en dagstidning i pappersform.	Sjung din favoritlåt från barndomen.	Skriv ett ordspråk, en aforism eller en dikt.	Spela ett instrument.
Dansa i takt till din favoritmusik.	Lyssna på radio eller på en podcast.	Rita, pyssla eller färglägg något.	Fotografera landskap på din hemort.	Testa ett nytt recept.
Skriv ett blogginlägg, dina minnen eller dagbok.	Gå på bio.	En självvald kulturell handling: _____	Lyssna på ny musik.	Gå på konsert eller lyssna på en videoupptagning på webben.
Besök en utställning eller ett museum.	Handarbeta eller snickra något.	Besök biblioteket.	Lös korsord, bygg pussel eller lös problem-uppgifter.	Lyssna på en ljudbok.
Testa ett nytt recept.	Leta upp en powerlåt till dig själv.	Gör något kreativt.	Gå på ett sport-evenemang.	Leta upp och läs en dikt, som du gillar.

Gruppverksamhet utomhus | återstående tid

Uppgiftens namn: Kultur på hemorten

Mål: Vi lär oss känna lokala kulturella platser och okända sevärdheter på en gemensam vandringstur. Samtidigt förbättrar vi vår lokalkännedom och får mer motion.

Nödvändig utrustning:

- Kläder som lämpar sig för utevistelse och en dricksflaska.
- En telefon med kamera för minst en i gruppen.
- Eventuellt en telefon med kartappen Google Maps och platstjänsten påkopplad.

Anvisningar:

- Gör en lämpligt lång vandring och lär er känna de viktigaste kulturella platserna på er ort.
- Om möjligt, försök att åtminstone inkludera följande i er tur:
  - bibliotek
  - museum eller konstgalleri
  - ortens äldsta byggnad
  - 3 statyer eller skulpturer
  - kyrka
  - ortens populäraste samlingsplats
  - teater
  - ett nybyggt eller i övrigt nytt mål för er
- Vid behov, ta hjälp av Google Maps-appen. Ni kan planera rutten i förväg eller först på plats och lära känna omgivningen enligt gruppmedlemmarnas önskemål och så långt er tidtabell tillåter.
- Om ni är infödda ortsbor, kan ni också presentera era favoritplatser från barndomen och andra platser som är förknippade med minnen. Ni kan även sitta till exempel i en park och tänka på hur saker och ting var förr.
- Knäpp en bild på er grupp vid ett nytt, intressant, annorlunda eller spännande kulturmål så att både gruppen och målet syns på bilden. Fotografera också andra lokala kulturmål och ladda upp dem i er gemensamma WhatsApp-grupp.

Anteckningar:

Pausa i naturen

Temat för den här gången är **naturen** och dess välgörande kraft. **Målet** är att lära sig mer om naturens välgörande effekter för att stödja välbefinnandet och bli mer uppmärksam på naturen i den egna vardagen.

Introduktion till temat | cirka 10 min

Berätta för gruppen om naturens välgörande effekter med hjälp av texten nedan.

- *Naturen är en mångsidig källa till välbefinnande i alla livsskeden. Studier har visat att även en liten stund i naturen är bra i synnerhet för det psykiska välbefinnandet. Närheten till stora skogsområden och vatten upplevs särskilt avkopplande.*
- *Fem minuter i naturen räcker för att förbättra humöret. En dryg kvart å sin sida sänker pulsen och blodtrycket och ger en ökad känsla av livskraft.*
- *Känslan av återhämtning räknas ofta som en av naturens välgörande effekter. Med återhämtning avses att stressen minskar och kroppen återhämtar sig från belastning. Att återhämta sig från stress är viktigt eftersom långvarig belastning utsätter kroppen bland annat för inflammation och olika sjukdomar.*
- *I naturen sker förändringar långsamt, och därför erbjuder den en perfekt motvikt till bland annat det ständiga flödet av stimuli från smarta enheter. Vackra vyer, naturens ljud och dofter drar till sig uppmärksamheten automatiskt. Detta tillåter hjärnfunktioner som kräver medveten bearbetning, såsom uppmärksamhet och koncentration, att vila. Enligt forskning är vistelse i naturen mer avslappnande för kroppen än vistelse inomhus eller i den byggda miljön.*
- *Bara att titta på naturbilder och lyssna på naturens ljud har konstaterats sänka kroppens energinivå. Det går alltså att njuta av naturens välgörande effekter också inomhus om man av en eller annan anledning inte kan ta sig ut i naturen.*
- *Natur hittar vi förutom i skogar även i parker, på stigar, åkrar, i trädgårdar och på den egna gården. Det finns otaliga möjligheter att hitta natur nära dig och all natur bidrar till välbefinnande.*
- *Naturens välgörande effekter är större ju mer tid man vistas i den. Vad man gör i naturen har ingen betydelse - all form av vistelse i naturen gör gott.*

Källor:

Tyrväinen, L. ym. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 134 (13), 1397–1403.

Twohig-Bennett, C. & Jones, A. 2018. The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. Environmental Research 166, 628–637.

Kuo, M. 2015. How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. Frontiers in Psychology 6, 1093.

White, M. P. ym. 2019. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Science Reports 9, 7730.

Jimenez, M.P. ym. 2021. Associations between Nature Exposure and Health: A Review of the Evidence. International journal of environmental research and public health 18 (9), 4790.

Reumatroppi-hanke. 2022. Reumatropin verkkoluento: Luonnossa liikkuminen ja hyvinvointi. www.youtube.com.

Diskussion | cirka 15 min

- Vad betyder naturen för er? Hurdana dofter, ljud, minnen och stämningar från naturen kommer ni att tänka på först?
- På vilket sätt är naturen närvarande i er boendemiljö? Har mängden natur eller naturens kvalitet där ni bor ändrats under årens lopp?
- Vilka välgörande effekter har ni märkt av när ni rört er i naturen? Har ni noterat att naturen till exempel lindrar sorg, ger mer energi eller har terapeutiska effekter?
- Vilka sevärda naturmål finns det på er ort? Har ni besökt dem?

Gemensam uppgift | cirka 20–30 min

Alternativ 1

Uppgiftens namn: Visualiseringsgympa med naturtema

Nödvändig utrustning/utrymme: Uppgiften kan göras inom- eller utomhus.

Förberedelser: Läs anvisningen själv först och instruera därefter gruppen.

Anvisningar: Ordna en gympastund med naturtema. Instruera gruppen hur de ska utföra rörelserna nedan en i taget. Rörelserna kan göras sittande eller stående. Var och en känner bäst sin egen konditionsnivå och sitt mående för dagen och utför övningarna enligt dem. En lämplig mängd repetitioner är 10–15 per rörelse. Ni kan också göra rörelserna på tid, till exempel en minut av var.

Övningar:

- **Simtag.** För händerna mot bröstet. Gör bröstsimsrörelser genom att först sträcka ut armarna rakt framför bröstet med handflatorna neråt och för sedan ut dem långt åt sidan och tillbaka till bröstet. Inkludera övre kroppen i rörelsen. Rörelsen känns som en töjning i skulderbladen och i bröstet.
- **Uggla.** Sitt rak i ryggen. Vänd på huvudet långsamt och titta åt höger, sedan tillbaka till mitten och därefter långsamt åt vänster. Försök att hålla resten av kroppen still och rör bara på huvudet och nacken. Försök att varje gång titta lite längre bak bakom ryggen. Känn efter hur halsen och skulderpartiet tänjs.
- **Kärrpromenad.** Promenera på ett vått uppslukande kärr. Lyft benen högt och håll även armarna högt så att de inte blir blöta. Rörelsen är utmanande för balansen och aktiverar bålen.
- **I bärskogen.** Ta ett litet steg framåt med ena benet. Böj dig ner och svep med motsatt hand nära markytan. Ställ dig upp igen. Böj dig ner igen och svep med andra handen den här gången. Rörelsen känns i låren och i armarna.
- **Rodd.** Föreställ dig att du sitter vid årorna i en båt. För årorna i en vid båge först framåt och sedan bakåt. Rörelsen känns i axlar och skuldror.
- **Sträckning upp mot ett träd.** Sträck upp händerna växelvis så högt du kan som om du plockade ner något. Känn efter hur rörelsen tänjer sidorna av bålen.

- **Mete.** Föreställ dig att du håller i ett kastspö med båda händerna. Svinga kastspöet bakom kroppen med en vid rörelse och därifrån långt mot horisonten framför kroppen. Veva därefter in linan tillbaka med en vid rörelse. När du vevat in linan, svinga nästa båge med spöet och byt hand som vevar in linan.
- **Bergsklättring.** Föreställ dig att du står framför en klippvägg. Börja klättra uppför klippan genom att sträcka upp höger arm och vänster knä samtidigt. Sänk arm och ben. Gör sedan samma sak omvänt med vänster hand och höger knä. Rörelsen är utmanande för balansen och bålkontrollen.
- **Cykling.** Sitt på en bänk och luta dig lätt bakåt. Lyft fötterna lätt från golvet och börja rulla fötterna i en liten cirkel som om du cyklade. Om du vill kan du också sträcka ut armarna framför dig på en inbillad styrstång. Känn efter hur bålen får jobba under hela rörelsen.
- **Vilopaus.** Föreställ dig att du sitter på en stubbe. Blunda och låt händerna ligga i knäet. Känn efter hur marken känns under dina fötter. Lyssna till dina kroppsförnimmelser. Du kan röra på dig på ett sätt som passar dig, vrid på huvudet och tänj dina armar och ben. Ta det sedan lugnt en stund till och bara lyssna och andas. Ta fem djupa andetag, in genom näsan och ut genom munnen. När du är klar, kan du öppna ögonen igen.

Alternativ 2

Uppgiftens namn: Avkopplande skogspromenad

Nödvändig utrustning/utrymme: YouTube. Uppgiften kan göras inomhus eller i utomhus i naturen.

Förberedelser: Läs först anvisningen själv och instruera därefter gruppen. Om du vill kan du i förväg leta upp videor med naturtema på YouTube med sökord såsom ”natur”, ”naturljud” eller ”skog”.

Anvisningar: Att titta på naturvideor och lyssna på naturljud har i studier visat sig ha liknande hälsoeffekter som vistelse i naturen. Be gruppmedlemmarna att fundera tyst för sig själva hur de känner sig för tillfället. Starta därefter den naturvideo som du valt. Titta på videon i ungefär fem minuter. Fråga igen efter videon hur gruppmedlemmarna känner sig. Märker ni någon skillnad i humöret eller i känslan av stress eller spänning?

Om ni inte har tillgång till YouTube, kan ni göra uppgiften utomhus. Gå ut och sök upp en lugn plats där ni kan sätta er eller lägga er ner. Observera tyst i fem minuter hur den friska luften och att titta och lyssna på naturen påverkar humöret och kroppens förnimmelser. Avsluta genom att diskutera era sinnesupplevelser.

Genomgång av den självständiga uppgiften | ca 5 min

På jakt efter djur

Den här gången är avsikten att röra sig i naturen så mycket som möjligt och att observera den i vår egen miljö. Ett roligt sätt att observera naturen är att upptäcka djur och kolla vad de håller på med. Utmana varandra i en lekfull tävling där målet är att hitta så många djur som möjligt under en vecka. Den som sett flest djur, vinner!

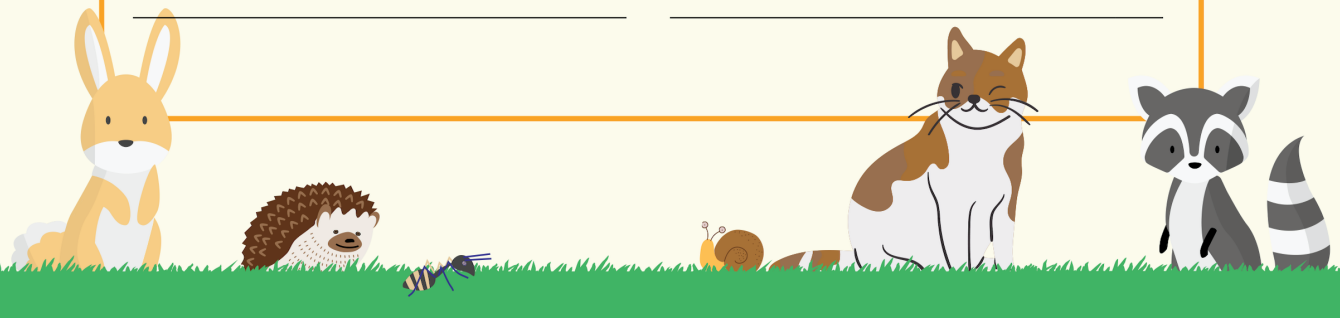
Försök att fota de djur ni ser och dela med de andra. Dela också era andra tankar om och upplevelser av naturen och förstås även era naturbilder.

Anteckningar:

På jakt efter djur

REUMA TROPPI

Hur många olika djur lyckas du hitta under en vecka? Skriv ner vilka djurobservationer du har gjort på raderna. Du kan försätta listan på andra sidan vid behov. Alla djur och insekter räknas. Hittar du fler än de andra?



Gruppaktivitet utomhus | återstående tid

Uppgiftens namn: Skapande naturpromenad

Mål: Vi kombinerar historieberättande, motion och natur. Att röra sig i naturen är avkopplande i sig, men i kombination med historieberättande får psyket också en ny typ av stimulans.

Nödvändig utrustning:

- Ett manus för naturpromenaden. Om du vill kan du läsa berättelsen i förväg så att du kan instruera gruppen.
- Kläder som lämpar sig för utevistelse och en dricksflaska. Om ni vill kan ni även ta med en liten matsäck.
- En öppen attityd och mod att leva er in i berättelsen!

Anvisningar:

- Gå ut i närheten av er mötesplats. En skog eller en park fungerar bra.
- Börja med att läsa nedanstående berättelse om en naturpromenad med en tydlig röst ett avsnitt i taget. Varje avsnitt slutar med ***. Agera därefter i grupp enligt beskrivningen i berättelsen. Detaljerade instruktioner finns inom hakparenteserna.
- Promenera framåt i egen takt mellan avsnitten antingen längs en utmärkt stig eller godtyckligt.
- Försök ändå att hållas i gruppen hela tiden. Ni kan promenera långsamt så att alla hinner fokusera på de givna uppgifterna.
- Försök att röra er i naturen med så öppet sinne som möjligt. Under promenadens gång kan ni vara helt tysta om ni vill och bara njuta av upplevelsen.
- Ni måste inte läsa igenom berättelsen i sin helhet om tiden inte ser ut att räcka till. Det är viktigare att fokusera på era egna sinnesupplevelser och att kasta er in i berättelsen. Ni kan även använda er kreativitet och hitta på egna sätt att varsebli naturen runtomkring er.
- Ungefär halvvägs in i promenaden kan det vara bra att vända om gå tillbaka till startpunkten.
- Avsluta promenaden där ni startade och njut av er medhavda matsäck.
- Ta till slut en gruppbild av hela gruppen.

Manus för naturpromenaden

Vi begav oss iväg på en naturpromenad. Redan från början noterade vi väderförhållandena: temperaturen, dofterna och hur vädret känns på huden.

[Ge akt på vädret ensamma eller i grupp. Iakttagelsen kan vara ordlös eller också kan man dela känslorna högt med andra.]

***

Efter en stund väckte vi kroppen med en liten gympapaus. Var och en hittade turvis på en rörelse och visade för de andra hur den görs. Vi gjorde rörelserna tillsammans tills alla som ville hade fått visa sin rörelse.

[Ställ er på lämpligt avstånd så att alla ser varandra. Gör varje rörelse till exempel 10 gånger och gå sedan till följande. Rörelserna kan bestå av skakningar, rullningar, tänjningar, steg, balansering eller öppningar.]

Pust, här blev man nästan lite svettig. Efter gympapausen fortsatte färden.

***

Efter en kort promenad hittade vi en lugn plats. Eftersom man ofta glömmer att stanna upp i vardagen och leva i nuet, gjorde vi en liten medvetenhetsövning.

[Ställ er en bit ifrån varandra, men ändå så att alla hör instruktionerna. Läs övningen nedan i lugn takt för gruppen. Ta lämpliga pauser mellan meningarna så att alla hinner agera.]

”Sätt dig på en sten, stubbe eller annan lämplig plats. Du kan även stå om du vill. Inta en bekväm position och blunda. Andas några gånger lugnt in och ut genom näsan. Lägg märke till hur lungorna och bröstet expanderar uppåt och utåt. Också axlarna höjs lätt och kroppen blir längre. Vid utandning töms lungorna och bröstet sänks ner. Gör ytterligare några djupandningar i egen takt.

Fokusera sedan på vad du känner. Fortsätt att blunda och räkna sakta inom dig upp fem saker som du känner med kroppen i stunden, till exempel marken under dina skosulor.

Fokusera därefter på din hörsel. Räkna sakta inom dig upp fem saker som du hör för tillfället.

Det sista sinnet vi ska fokusera på är synen. Du kan nu öppna dina ögon. Räkna sakta inom dig upp fem saker som du ser runtomkring dig.

Sådär, då är övningen klar. Hur känns det nu? Den här övningen kan lätt göras när och var som helst när du behöver en stund för dig själv.”

En liten paus kom väl till pass. Nu är det bara att fortsätta färden med lugn och klarhet i sinnet.

***

Vänta lite, det här är en bra plats att lära känna omgivningen närmare och känna efter hur den känns. När man var barn var det vardagsmat att känna på olika material i naturen, men numera gör man det tyvärr alltför sällan. Olika naturliga föreningar i jorden, på växternas blad och i luften lugnar kroppen och förbättrar immunförsvaret enligt vissa studier. Så vi plockade olika löv från marken och undersökte deras färger och yta. Vi kände också på den övriga växtligheten och på trädstammar – de mest våghalsiga av oss kramade till och med dem.

[Observera olika material och ytor i naturen och pilla på dem med fingrarna. Tips: om ni blundar, skärps känseln i fingrarna ytterligare.]

Efter ett kort stopp fortsatte färden mot slutdestinationen.

Hej, vi är faktiskt inte ensamma här. Naturen lever hela tiden, och den är full av alla möjliga andra varelser förutom oss. Vi observerade dem en stund. En del av oss klättrade upp för att titta på omgivningen från ovan, medan en del av oss i stället gjorde sig så små som möjligt för att spana uppåt därifrån.

[Observera markytan, trädtoppar och luften. Vad ser ni? Finns det till exempel några djur eller deras lämningar i närheten? Känner ni igen de fåglar och insekter ni ser? Att sitta på huk eller på en låg sten och betrakta himlen är som att se världen ur ett barns perspektiv. Att klättra upp på en stor sten eller bara att stå på tå och därifrån se på markytan ger ett nytt perspektiv på en själv och omgivningen.]

Vår naturpromenad närmar sig sitt slut. En etapp kvar.

***

Framme! Nu har vi upplevt, luktat, tittat och lyssnat på naturen. Det passar bra att avsluta utfärden med det sista av våra sinnen, det vill säga smaksinnet. Vi sätter oss bekvämt på vår egen tuva och var och en får njuta av sin medhavda matsäck. Mums! Allt smakar verkligen bättre i naturen.

[Hitta en lämplig plats där ni kan njuta av er medhavda färdkost. Om ni vill kan ni prata om vad ni fick ut av naturpromenaden. Hur kändes det att följa med i berättelsen? Känns era sinnen skarpare?]

Ta ännu till slut en glad bild på hela gruppen.

Anteckningar:

Gör smarta val i vardagen

Den här gången bekantar vi oss med **grundpelarna för vårt välbefinnande** och med små hälsogärningar i vardagen.
Målet är att stanna upp en stund och fundera på sina egna vanor och pröva att lägga till en liten hälsofrämjande gärning i sin vardag.

Introduktion till temat | cirka 10 min

Berätta för gruppen om grundpelarna för vårt välbefinnande och levnadsvanornas betydelse för hälsan med hjälp av texten nedan.

- *Grundpelarna för vårt välbefinnande är en hälsosam kost, mångsidig fysisk aktivitet och tillräckligt med sömn. Även rökfrihet och måttlig användning av alkohol stödjer välbefinnandet. Alla ovan nämnda är levnadsvanor, det vill säga hälsoval som var och en av oss gör dagligen.*
- *Allmänt taget hjälper våra val i vardagen oss att hållas friska och de är även till nytta vid behandling och rehabilitering av olika sjukdomar. En hälsosam kost och regelbunden motion spelar till exempel en nyckelroll vid förebyggande och behandling av hjärt- och kärlsjukdomar.*
- *Att ha hälsosamma levnadsvanor har i studier bland annat visat sig upprätthålla och till och med förbättra den fysiska funktionsförmågan, hjärnans och psykets välbefinnande och sociala relationer när vi blir äldre. Sättet vi tillbringar våra dagar på har självfallet även en koppling till antalet år vi lever.*
- *Levnadsvanornas betydelse för vår hälsa kvarstår hela livet, så det är aldrig för sent att ändra dem. När det kommer till levnadsvanor är det bra att vara långsiktig eftersom snabba och drastiska förändringar sällan blir långvariga.*
- *Det är lättare att uppnå bestående förändringar när man a) vet varför man vill ha en förändring, b) har tillräckligt med kunskap för att sätta ihop en hälsosam kost och c) även livsmiljön och nära och kära stödjer beslutet.*
- *Att ha lämpligt stora mål och en tro på sig själv är också viktiga faktorer på vägen mot en framgångsrik förändring. Man kan programmera hjärnan och skapa nya vanor genom att tillräckligt ofta upprepa dem i samma situation. Man kan även få hjälp och stöd för förändringar hos andra i samma situation eller av proffs.*
- *Även om det finns sådant i de egna levnadsvanorna som borde förbättras, är det bra att komma ihåg att ett enskilt val inte förstör, men inte heller räddar din hälsa. Många små bäckar blir en stor å, och alla handlingar, hur små de än verkar, är viktiga för det övergripande välbefinnandet.*
- *Det sägs att det med tanke på hälsan räcker med att cirka 80 procent av våra val är av hög kvalitet. De resterande 20 procenten får bestå exempelvis av att äta gott och slappa i soffan framför tv:n. Också den här typen av s.k. sämre vanor är på sitt sätt bra för kroppen och knoppen så länge man njuter av dem med måtta. När det gäller våra hälsoval är helheten avgörande.*

Källor:

Vuori, I. 2015. Elintapojen terveysvaikutukset. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 131 (8), 729–736.

Visser, M. ym. 2019. A Healthy Lifestyle in Old Age and Prospective Change in Four Domains of Functioning. Journal of Aging and Health 31 (7), 1297–1314.

Absetz, P. & Hakonen, N. 2017. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 133 (10), 1015–1021.

Reumatroppi-hanke. 2021. Reumatropin verkkoluento: Muutosta elintapoihin. www.youtube.com.

Diskussion | cirka 15 min

- Diskutera era egna levnadsvanor. Vilka saker fungerar bra? Och vilka av grundpelarna för ditt välbefinnande skulle ännu behöva ytterligare uppmärksamhet?
- Vad anser ni om den hälso- och livsstilsrelaterade kommunikationen? Anser ni att kommunikationsstilen borde ändras på något sätt?
- Har någon av er i gruppen erfarenhet av en livsstilsförändring? Vilka faktorer hjälpte er att lyckas?
- Hurdana små handlingar kommer ni på som alla skulle kunna anamma för att förbättra sin egen hälsa och sitt välbefinnande i vardagen?

Gemensam uppgift | cirka 20–30 min

Alternativ 1

Uppgiftens namn: Pausgympa à la Reumatroppi

Nödvändig utrustning/utrymme: Uppgiften kan göras inom- eller utomhus.

Förberedelser: Läs först anvisningen själv och instruera därefter gruppen.

Anvisningar: Gör en lätt pausgympa tillsammans. Rörelserna kan göras sittande eller stående. Var och en känner bäst sin egen konditionsnivå och sitt mående för dagen och utför rörelserna enligt dem.

Rörelser:

- **Marsch:** Marschera på stället med riktigt höga knän och svinga armarna vid sidan av kroppen. Ta totalt 20 steg.
- **Öppna bröstet:** Runda övre ryggen vid utandning och sträck ut armarna framför dig med handryggarna mot varandra. Tänjningen känns i övre ryggen och mellan skulderbladen. Räta sedan ut ryggen och för armarna bakåt med armbågarna före. Tänjningen känns i bröstmuskulaturen. Upprepa 10 gånger.
- Rotation av ryggraden: **Korsa armarna på bröstet, motsatt arm på motsatt axel. Håll** ryggen rak och börja rotera överkroppen åt sidan så långt du kan. Följ händerna med blicken, men håll naveln riktad framåt hela tiden. Upprepa 8 gånger åt var sida.
- **Från tår till hälar:** Lyft hälarna från golvet och stå på trampdynorna. Sänk ner hälarna igen och lyft i stället upp tårna. Upprepa 10 gånger.
- **Dragkamp:** Sträck armarna framåt turvis och dra dem bakåt som om du drog i ett rep. Rörelsen känns i övre ryggen och skulderbladen. Upprepa 10 gånger med båda händerna.

- **Sidosträckning:** Lyft upp vänster arm och böj överkroppen lätt åt sidan så att du känner tänjningen i sidan. Upprepa därefter samma på andra sidan. Gör 5 lugna tänjningar åt båda sidorna.
- **Aktivera nackmuskulaturen:** Räta ut ryggen. Dra därefter huvudet vågrätt bakåt så du får en dubbelhaka. Försök att hålla axlarna avslappnade under rörelsen. Håll kvar en stund och återgå till startposition där huvudet är en förlängning av ryggraden. Upprepa lugnt 10 gånger.
- **Pumpa och rulla axlarna:** Låt armarna ligga löst vid sidan av kroppen. Lyft först axlarna mot öronen 10 gånger. Rulla därefter axlarna 10 gånger framåt och 10 gånger bakåt.

Alternativ 2

Uppgiftens namn: Frågesport om levnadsvanor

Nödvändig utrustning/utrymme: Vid behov papper och penna. Eventuellt små hälsosamma pris till vinnarna och tröstpris till de övriga.

Förberedelser: Läs först anvisningen själv och instruera därefter gruppen.

Anvisningar: Nedan finns quizfrågor om levnadsvanor, det vill säga om motion, sömn, återhämtning och kost. Dela in er i par, lag eller tävla individuellt. Bestäm ett djur för varje spelare, par eller lag som de ska härma med gester och ljud när de svarar, till exempel kanin, hund, höna eller get.

Ställ därefter frågan och svarsalternativen ett i taget. Den som först härmar sitt djur får svara först. För rätt svar får man en poäng. Om svaret är fel, får de övriga svara och försöka ta hem poängen. Avslöja till slut det rätta svaret och efter det ger du den tilläggsinformation som ges efter svaret. Den spelare, det par eller lag som samlat flest poäng, vinner. Avsluta med att diskutera påståendena.

Ni kan även ordna en traditionell ”sluten” frågesport så att alla gruppmedlemmar, par eller lag får ett papper och en penna. Läs då frågorna och svarsalternativen ett i taget och ge gruppen lite tid att svara. Gå sedan vidare till följande fråga. När du har läst alla frågor, byter paren sina svarspapper och granskar varandras svar. För rätt svar får man en poäng. Den som samlat flest poäng, vinner.

Frågor:

1. **Om man inte rör på sig mycket, med full effekt och planerat, löns det inte att röra på sig alls.**
   A. Sant.
   B. Falskt.

2. **Protein finns endast i rött kött.**
   A. Sant.
   B. Falskt.

3. **Hur stor del av människokroppen består av vatten? Cirka**
   A. 20 %
   B. 40 %
   C. 60 %?

4. Mest vitamin D finns i

A. bröd
B. grönsaker
C. mejeriprodukter

5. Vad avses med progression vid träning?

A. Att all träning inte påverkar alla på samma sätt.
B. Att träningen ger fördelar i just de kroppsdelar som den belastar.
C. Att belastningen och utmaningen bör ökas gradvis.
D. Att de fördelar som man uppnår med träning återgår till startnivån ganska snart om man slutar träna.

6. Ett halvt kilo grönsaker motsvarar cirka

A. 5–6
B. 8–9 portioner (1 portion = 1 handfull) per dag

7. Det enda sättet att återhämta sig är genom att sova.

A. Sant.
B. Falskt.

8. Vilket innehåller mer fibrer?

A. kokt potatis
B. havreflingor

9. Motionen sägs vara ansträngande när pulsen ökar och du blir andfådd, men kan fortfarande prata under tiden du motionerar.

A. Sant.
B. Falskt.

10. Vilken typ av diet följer en flexitarian?

A. Föredrar växtbaserad kost och har t.ex. vegetariska dagar, men kosten är inte en egentlig typ av veganism/vegetarianism.
B. Äter endast rå växtbaserad kost som inte är uppvärmd till mer än 40 grader Celsius.
C. Äter inga animaliska produkter såsom kött, fisk, ägg, mejeriprodukter eller derivat av dem.

11. Ett tillräckligt saltintag under en dag är högst

A. 5 g
B. 10 g
C. 15 g

12. Sömnbehovet

A. är lika för alla oavsett ålder.
B. varierar under livet.

13. Falafel tillverkas av

A. lammkött.
B. korngryn.
C. kikärter.

14. Pomelo är

A. en citrusfrukt.
B. en motionsform.
C. en mindfulnessmetod.

15. Vad är padel?

A. Ett racketspel.
B. En paddel som är avsedd för SUP-boarding.
C. En form av barfotagång.

Rätt svar:

1. *B, falskt. All motion är till nytta. Vardagssysslor, att gå ärenden och korta motionsstunder utgör en betydande del av veckans totala fysiska aktivitet. Också lätt fysisk aktivitet har en viktig inverkan på bland annat hjärt- och ledhälsa.*

2. *B, falskt. Protein finns även i bland annat fisk, ägg, bönor, linser, ärter, nötter, soja och svampprodukter. Även spannmålsprodukter innehåller en del protein. Det rekommenderade intaget av rött kött är ett halvt kilo i veckan. Åtminstone en del av det animaliska proteinet borde ersättas med växtbaserade alternativ, eftersom intaget av växtproteiner främjar bl.a. hjärt- och kärlhälsan.*

3. *C. Över hälften av människokroppen består av vatten. Mängden varierar individuellt bland annat enligt kön, ålder, längd och vikt. Vi borde tanka cirka 1–1,5 liter vätska om dagen. Hård fysisk ansträngning och varmt väder ökar vätskebehovet i någon mån.*

4. *C, mejeriprodukter, i synnerhet växtbaserade matfetter som man tillsatt D-vitamin i bland annat för att förbättra upptaget av kalcium. Däremot kan vi få ännu mer D-vitamin från fisk. De bästa D-vitaminkällorna är nejonöga och ål, men även inhemska fiskar är rika på D-vitamin. Vi borde äta fisk åtminstone 2–3 gånger i veckan och äta en variation av olika fiskarter.*

5. *C. Progressivitet betyder att kroppen vänjer sig vid belastning när konditionen ökar. Det går bara att få fördelar med lagom ansträngande träning. Därför är det bra att öka utmaningen i lämplig proportion. Om en vikt som tidigare kändes tung nu känns ok eller till och med för lätt, borde man fortsätta träningen med en större belastning. Alternativ A kallas individualisering, alternativ B specificitet och alternativ D återhämtning. Tillsammans bildar alternativen A-D träningens grundprinciper och att följa dem hjälper oss att uppnå de önskade målen.*

6. *5–6 portioner. En handfull, det vill säga en portion, är ett relativt begrepp. En portion motsvarar exempelvis en medelstor tomat eller morot, 1,5 dl rivna eller tillagade grönsaker, 1 dl bär eller en frukt. Ett medelstort äpple väger 170 gram, vilket betyder att vi nästan*

uppnår det rekommenderade dagliga intaget med tre äpplen! Det lättaste sättet att nå det rekommenderade intaget är att lägga till grönsaker i varje måltid. En bra utmaning är att vid varje måltid äta grönsaker, bär eller frukter i fem olika färger.

7. *B, Falskt. Återhämtningen sker i huvudsak när vi sover, men även pauser under dagen och vilostunder främjar återhämtningen effektivt. Under vila återhämtar sig kroppen och psyket från dagens belastning och återgår till jämvikt och läget före belastningen, även kallad homeostas. Hälsosam mat, vänner, bastubad, en god bok eller att lyssna på musik m.m. främjar återhämtningen. Ibland kan lätt fysisk aktivitet vara ett bättre alternativ än fullständig vila, från vilken det kan vara utmanande att komma igång.*

8. *B, havregryn. 2 deciliter havregrynsgröt innehåller ca 2,6 gram kostfiber medan en potatis endast innehåller cirka 1 gram. Vi behöver dagligen minst 25–35 g fibrer. Bland annat fullkornsprodukter är en ypperlig fiberkälla. Ett tillräckligt fiberintag hjälper bland annat vid viktkontroll, sänker blodtrycket och blodets kolesterolnivå, främjar matsmältningen och gynnar tarmens egna goda mikrober och immunförsvaret.*

9. *A, sant. Motionen anses vara ansträngande i det skedet då det blir svårt eller omöjligt att prata under motionspasset. Det rekommenderas att vi utövar båda formerna av uthållighetsmotion så långt vår egen kondition tillåter. Motion av uthållighetstyp är speciellt bra för hjärtat, blodkärlen och lungorna och till hjälp vid viktkontroll.*

10. *A. Alternativ B är en beskrivning på en som följer en raw food-diet och alternativ C på en vegan.*

11. *A, högst 5 gram. För vuxna rekommenderas en knapp tesked salt om dagen. Av det dagliga saltintaget kommer 80 % från livsmedel såsom bröd, ost, pålägg och kryddor, som dolt salt. Det rekommenderas att vi använder salt med måtta eftersom det höjer blodtrycket, och egentligen skulle vi inte alls behöva tillsätta salt i vår mat. Smaksinnet vänjer sig också snabbt vid lättsaltad mat.*

12. *B. Normalt räcker 7–9 timmar sömn per natt för att tillgodose en vuxen persons sömnbehov. För lite eller för mycket sömn orsakar hjärndimma och försämrar bland annat koncentrations- och reaktionsförmågan. Det bästa sättet att avgöra om man sovit tillräckligt är att man vaknar pigg och utvilad på morgonen.*

13. *C. Falafel kommer från Mellanöstern och är en växtbaserad boll som tillverkas av bondbönor eller kikärter.*

14. *A, en citrusfrukt. Pomelo, som inte är så vanlig hos oss, innehåller mycket C-vitamin, som skyddar mot flunsa.*

15. *A, ett racketspel. Padel kan ses som en blandning av tennis och squash. Det spelas oftast i par två mot två, men kan även spelas en mot en.*

Källor:

Pelkonen, L. 2020. Kasvisruokavaliot. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 5.10.2020.

Pusa, T. 2021. Suolaa vain kohtuudella. www.sydan.fi. Sydänliitto. Viitattu 14.9.2022.

Partonen, T. 2020. Riittävä uni. Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Artikkelin tunnus: nix02713. Viitattu 14.9.2022.

UKK-instituutti. 2022. Liikkumisen suositukset yli 65-vuotiaille. www.ukkinstituutti.fi. 30.6.2022.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus. Helsinki: Punamusta Oy.

Fineli. 2022. www.fineli.fi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämä elintarvikkeiden kansallinen koostumustietopankki.) Viitattu 14.9.2022.

Hulmi, J. 2014. Fyysisen harjoittelun pääperiaatteet. www.lihastohtori.wordpress.com. Viitattu 14.9.2022.

Genomgång av den självständiga uppgiften | ca 5 min

Skippa en, skapa en

Den här gången lägger vi till ett välgörande val i veckan och slopar ett ohälsosamt. Valen kan hänföra sig till samma sak eller vara två separata hälsohandlingar. Det viktigaste är att de är tydligt och precist formulerade och att de i grunden har anknytning till din egen vardag.

På uppgiftssidan ”Skippa en, skapa en” finns två burkar.

- I den vänstra burken skrivs en dålig vana som man kommer att minska på eller spola helt under en veckas tid. Det kan till exempel vara ”Jag lämnar bort en bit socker i varje kopp kaffe jag dricker” eller ”Jag låter en cigarett bli orökt varje dag”.
- I den högra burken skrivs en ny handling som gynnar hälsan eller främjar välbefinnandet. Det kan till exempel vara ”Jag går på en 10 minuters promenad efter lunchen varje dag”, ”Jag äter ett äpple/morot/tomat” vid varje måltid” eller ”Jag stänger mina smartenheter kl. 20.00 på kvällen.”

Dela era val med varandra. Att dela sina val med varandra ökar sannolikheten att ni håller er till dem. Uppmuntra varandra om det känns svårt att hålla sig till sina löften!!

Anteckningar:

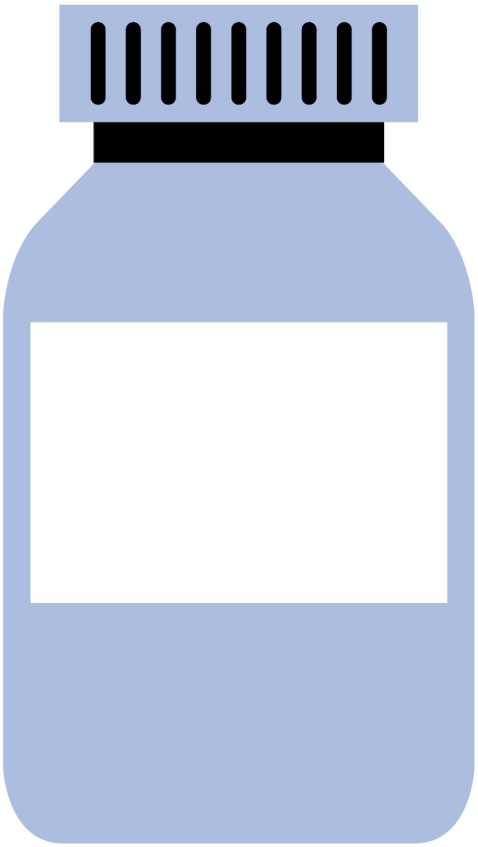
SKIPPA EN, SKAPA EN

Varje stordåd börjar med små handlingar.

Ställ upp två hälsogärningar för dig själv och följ upp i vilken mån de förverkligas under veckan.

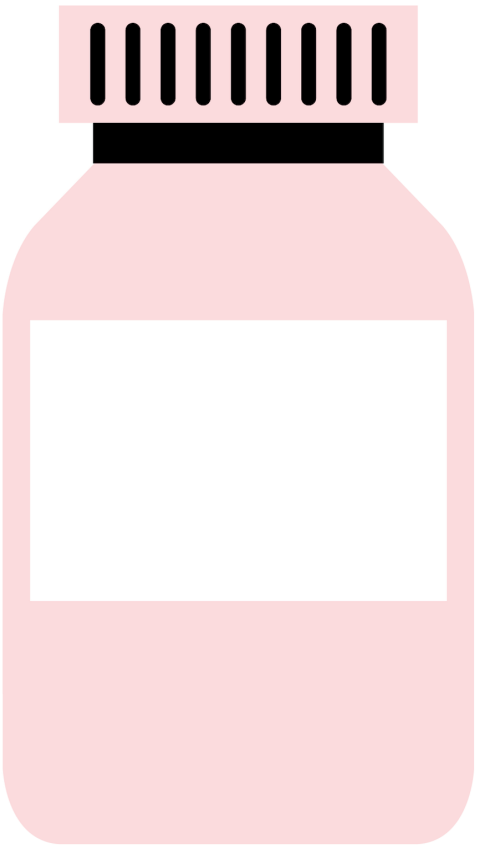
Slopa en SKADLIG vana och anteckna den på burkens etikett.

Exempel: Jag har i en sockerbit färre i varje kopp kaffe jag dricker.



Anta en ny GOD vana och anteckna den på burkens etikett.

Exempel: Jag går dagligen på en 20 minuters promenad.



REUMA TROPPI

Gruppaktivitet utomhus | återstående tid

Uppgiftens namn: Från tanke till handling

Mål: Vi funderar på mål som hänför sig till den egna hälsan och det egna välbefinnandet ute i den friska luften och konkretiserar handlingar som hänger ihop med dem via rörelse. Att kombinera sina tankar med rörelse stärker samtidigt minnet.

Nödvändig utrustning:

- Kläder som lämpar sig för utevistelse och en dricksflaska.
- En kort stig med 3–5 landmärken längs den (träd, stubbar, stora stenar o.s.v.) Uppgiften kan även göras i en trappa.

Anvisningar:

- Gå till en lugn vägstump, stig eller trappa i närområdet. Om ni utför uppgiften i en trappa, beakta att den passar er konditionsnivå och att den har minst 10 trappsteg.
- Dela in er i par. Under färdens gång, fundera i par på nuläget:
  - Vad finns det i era levnadsvanor som ni kunde förbättra eller hurdan förändring skulle ni vilja åstadkomma i dem?
  - Finns det något långsiktigt hälsomål eller – önskemål som ni ännu skulle vilja nå i era liv?
  - Försök att hitta minst en utvecklingsmöjlighet och/eller mål per person.
  - När ni når slutet av stigen eller början av trappan kan ni ännu säkerställa att alla har funderat ut en förändring som de vill genomföra.
- Nästa steg är att bereda er väg till förvandling med hjälp av instruktionerna nedan. Läs instruktionerna för gruppen en i taget och ge deltagarna lite tid att utföra dem. Avancera i samlad trupp, men så att var och en speglar frågorna till sin egen situation. Ni måste inte prata under övningen, men ni får givetvis dela era tankar om ni har tillräckligt med tid för det.
- Anpassa instruktionerna efter stigens eller trappans längd. Ni kan även förflytta er från landmärke till landmärke (till exempel avståndet mellan två träd) och i stället för att ta ett trappsteg, fundera på frågan under färdens gång.
- Instruktioner:
  - Ta 1–5 steg eller trappsteg enligt hur många faktorer du kommer att tänka på som kan stödja dig i att lyckas med förändringen eller att uppnå ditt mål.
  - Ta sedan 1–5 steg bakåt enligt hur många saker du kommer att tänka på som kan bromsa eller till och med hindra dig på vägen till målet.
  - Ta sedan ett steg framåt/uppåt per sak som kan bromsa dig och fundera för varje steg på
  - en handling som kan hjälpa dig att ta dig över hindret.
  - Ta därefter 3 steg och fundera för varje steg hurdana egenskaper eller mentala resurser du behöver på vägen till en framgångsrik förändring.
  - Ta sedan 1–3 steg tillbaka och fundera på vilka saker du kan bli tvungen att ge upp under resans gång.
  - Nu börjar vi redan skymta toppen: Fundera för varje återstående steg en handling som du kan göra för att nå din framgångsrika förändring eller mål a) i dag, b) den här veckan, c) den här månaden eller d) i år.

    - Fundera på det sista steget hur du belönar dig själv för framgångar under resans gång och när du når målet.
    - Ta det sista steget i mål och höj armarna i en segergest!
- Avsluta med att diskutera uppgiften och knäpp en glad gruppbild som ni delar med varandra.

Anteckningar:

Må bra av att göra gott

Temat för den här gången är **frivillighet och att göra gott**. **Målet** är att tillföra positiv energi till livet och börja lägga märke till vilka möjligheter det finns att göra små eller stora goda gärningar i den egna vardagen och miljön.

Introduktion till temat | cirka 10 min

Berätta om frivilligarbetets välgörande effekter för gruppen med hjälp av texten nedan.

- *Frivilligverksamhet har en stor betydelse för individens, gruppens och samhällets välbefinnande. Frivillighet ger mer än det tar och gör världen till en bättre plats att leva på.*
- *Frivillighet medför också hälsofördelar: forskningen visar att personer som deltar i frivilligverksamhet har färre begränsningar i fysisk funktionsförmåga och känner mindre smärta än personer som inte deltar i frivilligverksamhet.*
- *Frivilligverksamhet går ofta ut på att förflytta sig från en plats till en annan och att arbeta ensam eller tillsammans med andra. Därför torde det inte vara någon överraskning att personer som deltar i frivilligverksamhet rör sig mer och också i genomsnitt upplever sig vara friskare än personer som inte deltar i frivilligverksamhet.*
- *Kärnan i frivilligverksamhet är att den tillför lika mycket gott till givaren som till mottagaren. Enligt studier ger frivillighet må bra-upplevelser, minskar nedstämdhet och kan även leda till att man börjar känna fler positiva känslor i vardagen, man blir till exempel mer tillfreds med tillvaron, livet känns mer hoppfullt och meningsfullt.*
- *Frivillighet ökar också s.k. socialt välbefinnande, minskar ensamhet och hjälper till att knyta och upprätthålla sociala relationer till andra människor. Att delta i olika frivilliga evenemang ger möjligheter att testa och lära sig nya saker och att hitta nya sidor av sig själv.*
- *Osjälviska goda gärningar är frivilligarbete när det är som bäst. Hur liten en gärning än kan kännas, om det då är ett litet leende till någon man möter eller ett tack till en försäljare i butiken, kan vara mycket betydelsefull.*
- *Goda gärningar har även en förmåga att fortplanta sig: om du är vänlig mot någon, är det mycket troligt att du också själv får samma behandling. Din goda gärning kan också uppmuntra den andra att å sin del fortsätta att göra gott.*

Källor:

Kansalaisareena. Vapaaehtoistoiminnan määritelmä. www.kansalaisareena.fi. Viitattu 13.9.2021.

Ikäinstituutti. Vapaaehtoiseksi seniorille -infosivusto. www.vapaaehtoiseksi.fi. Viitattu 13.9.2021.

Kim, E.S. 2020. Volunteering and Subsequent Health and Well-Being in Older Adults: An Outcome-Wide Longitudinal Approach. American Journal of Preventive Medicine 59 (2), 176–186.

Yeung, J. ym. 2018. Volunteering and health benefits in general adults: cumulative effects and forms. BMC Public Health 18 (8).

Wang, Y. ym. 2020. Altruistic behaviors relieve physical pain. PNAS 117 (2), 950–958.

Infurna, F.J. ym. 2016. Volunteering Is Associated with Lower Risk of Cognitive Impairment. Journal of the American Geriatrics Society 64, 2263–2269.

Diskussion | cirka 15 min

- Hurdant frivilligarbete gör ni eller har ni tidigare gjort i? Hurdana erfarenheter har ni av frivilligarbete?
- Hurdana möjligheter till frivilligverksamhet har ni på er ort? Hur kan man gå med i den? Är det möjligt att gå med i frivilligverksamheten i er egen reumaförening?
- Gör ni s.k. inofficiellt hjälparbete i era egna kretsar? Är någon av er till exempel närståendevårdare, chaufför för anhöriga, springer ärenden, fungerar som digitalt stöd eller hjälper till med barnpassning?
- Kommer de goda gärningarna naturligt för er eller måste ni fundera på att göra dem? Hurdana små goda gärningar kunde ni göra i vardagen? Till exempel öppna dörren för någon, hälsa på busschauffören, plocka upp ett skräp från marken, tacka personalen i närbutiken o.s.v.

Gemensam uppgift | cirka 20–30 min

Alternativ 1

Uppgiftens namn: En hand full av resurser

Nödvändig utrustning/utrymme: Ett A4-ark och en penna till var och en.

Förberedelser: Läs först anvisningen själv och instruera därefter gruppen.

Anvisningar: Att göra gott innebär inte enbart att hjälpa andra. Det löns även att ta hand om sitt eget välbefinnande för då har du även resurser att dela ut till andra. I den här uppgiften är syftet att fundera på de egna resurserna.

Dela ut papper och penna till alla i gruppen. Ge sedan punkt för punkt instruktioner om vad de ska rita. Ge lite tid att reagera innan du går över till nästa punkt.

- **Den första uppgiften** är att rita konturerna av sin hand mitt på pappret.
- Sedan skriver man följande:
  - **I tummen** en eller flera saker eller personer som ger dig kraft i vardagen.
  - **I pekfingret** ett sätt att skämma bort dig själv. Vad gillar du?
  - **I långfingret** en eller flera komplimanger till dig själv. Vad är du stolt över hos dig själv?
  - **I ringfingret** ditt eget motto/din egen levnadsregel eller power statement, d.v.s. ett uttryck som motiverar/stärker dig.
  - **I lillfingret** en rörelse som får dig att lugna dig och ger kraft nu och i framtiden. Alla hittar på en egen rörelse enligt sina egna behov och sitt eget mående. Det kan till exempel vara att krama sig själv, vifta med händerna, lägga handen på bröstet, borsta håret, sparka med foten o.s.v. Ytterligare ett tips: Ni kan i tur och ordning instruera de andra i att göra era egna rörelser, så skapar ni samtidigt en egen gemensam konditionscirkel.

Ni kan även ge varandra positiv respons på följande sätt:

- Placera bilderna på era händer exempelvis runt ett bord.
- Placera er så att alla har ett papper framför sig som föreställer någon annans hand.
- Skriv därefter en komplimang på en annan gruppmedlems papper vid handflatan eller på papprets kant om det inte finns rum annanstans.
- Förflytta er sedan medsols och skriv en komplimang på det nya pappret.
- Fortsätt tills alla har skrivit något trevligt på varje papper. Skriv gärna något på ert eget papper också när det dyker upp framför er.

Ge komplimanger för små eller större saker; till exempel ett trevligt leende, något som personer har gjort eller sagt eller färdigheter som ni tycker de andra är bra på. Det viktigaste är att ingen blir utan komplimanger.

Alternativ 2

Uppgiftens namn: Kilovis med uppmuntran

Nödvändig utrustning/utrymme: Papperslappar och pennor. Om ni vill, tidskrifter, papperslim och saxar. Utöver dem tejp eller häftmassa (sinitarra) om ni vill lämna lapparna synliga till exempel på mötesrummets vägg.

Förberedelser: Läs först anvisningen själv och instruera därefter gruppen.

Anvisningar: Gör ett kollage tillsammans med uppmuntrande fraser och trevliga tankar. Instruera gruppen att skriva uppmuntrande tankar, positiva budskap och trevliga hälsningar som ger energi och hjälper att orka. Ni kan också klippa ut tankar ur tidningar och klistra dem på lappar.

Samla ihop lapparna på ett ställe och fotografera dem som minne från denna stund och för framtiden. Om ni träffas i etablerade lokaliteter, fäst lapparna på väggen till glädje för andra besökare.

Om ni är riktigt modiga, gå runt och dela ut lapparna runt om på er ort och dela glädje och kraft på det sättet! Ni kan till exempel lämna lappar på anslagstavlor, gömma dem på överraskande ställen eller ge till personer som kommer emot er på gatan.

Anteckningar:

Genomgång av den självständiga uppgiften | ca 5 min

Samla må bra-poäng

Vardagens små goda gärningar och en positiv inställning till livet ger dig ett leende på läpparna och gör livet roligare. De goda gärningarna kan vara anonyma eller riktade och med dem kan vi glädja människor i vår närhet eller helt okända.

Den här gången samlar vi må bra-poäng genom att göra små eller större goda gärningar. Gärningarna kan till exempel vara att vi ger komplimanger till okända eller människor vi känner eller säger tack till dem, hjälper andra, överraskar någon glatt eller donerar saker till ett gott ändamål. Involvera även gärna din egen familj eller en vän i att göra goda gärningar. Låt de goda gärningarna smitta av sig!

Dela bilder och videoklipp av era goda gärningar med varandra. Diskutera även vilka känslor det väcker hos er att göra gott.

Gruppaktivitet utomhus | återstående tid

Uppgiftens namn: Bra för naturen

Mål: Vi kombinerar en eftermiddagspromenad med frivilligverksamhet genom att plocka skräp i naturen. Genom att plocka skräp fäster vi uppmärksamhet vid miljöns renhet och dikesrenarna. Samtidigt gör vi knäböjningar och rörlighetsövningar nästan utan att märka det.

Nödvändig utrustning:

- Kläder som lämpar sig för utevistelse och en dricksflaska.
- Plastpåsar att samla skräp i.
- Eventuellt engångshandskar och/eller ett plockredskap.
- Öppet och glatt sinne!

Anvisningar:

- Gå en promenad i er närmiljö och plocka skräp i en plastpåse under tiden.
- Målet är varje gruppdeltagare plockar ”veckans sopor”, det vill säga minst sju stycken skräp per person. Att få ut ens en bit skräp från att förorena naturen är en god gärning!
- Ni kan även tävla mot varandra. Den som plockar mest skräp på fem minuter, vinner! Och vem hittar det mest ”speciella” skräpet?
- Släng till slut det skräp ni samlat på ändamålsenligt sätt.
- Ni kan fortsätta att plocka skräp hela veckan eller göra det till en daglig vana.

Samla må bra-poäng

Gör olika goda gärningar i vardagen och utöka din lekfulla poängpott. För dagbok över dina goda gärningar genom att dra ett streck för varje på lämpligt ställe. Du kan även anteckna vilken gärning du gjorde, vem du tackade o.s.v. Addera ihop dina goda gärningar till slut.

Jag sa något snällt till någon annan.

Jag sade tack.

Jag gjorde en god gärning.

Jag uppmuntrade eller lyssnade på en annan människa.

Jag samlade in, donerade eller återvann något.

Jag överraskade någon glatt.

REU MA TROPPI

Aktiviteter för hjärnan

Temat för den här gången är **hjärnhälsa**.
Målet är att vara uppmärksam på gärningar som var och en kan göra för att ta hand om sin hjärna och främja dess hälsa.

Introduktion till temat | cirka 10 min

Presentera temat hjärnhälsa för gruppen med hjälp av texten nedan.

- *Hjärnan styr över en lång rad olika kroppsfunktioner såsom tankeverksamhet, sinnesintryck, rörelse, känslor och beteende.*
- *När hjärnan blir äldre sker det strukturella förändringar i den och bland annat reaktionsförmågan och minnet försämras. Minnessjukdomar är ändå inte en del av normalt åldrande.*
- *Hjärnans plasticitet består livet ut. Det går att upprätthålla och förbättra hjärnans hälsa och funktionsförmåga genom att dagligen ta hand om hjärnan.*
- *Hjärnan älskar hälsosam kost, regelbunden motion, nykterhet och tillräcklig sömn.*
- *En regelbunden måltidsrytm säkerställer en jämn tillförsel av energi till hjärnan och hjälper till att hålla ihop tankarna och koncentrationen. För hjärnan är det särskilt viktigt med ett tillräckligt intag av mjuka fetter och vätska, men bara lite salt.*
- *Mångsidig fysisk aktivitet bidrar å sin sida till friska blodkärl och normalt blodtryck. Friska blodkärl hjälper hjärtat att transportera tillräckligt med syre och näring till hjärnan.*
- *Regelbunden motion kan till och med öka antalet nervceller i hjärnan och bidra till att bevara tanke- och minnesfunktioner. Genom att ta hand om sin muskelkondition kan man förebygga fallolyckor och på så sätt även skydda hjärnan från stötar.*
- *En god sömnkvalitet är viktigt, eftersom hjärnan under djupsömnen rensar bort slaggprodukter, reparerar och underhåller sig själv. Sömnen hjälper bland annat hjärnan att befästa nya minnen. Det är också viktigt för hjärnans välbefinnande att vila och koppla av tillräckligt.*
- *Att ha ett socialt liv och goda relationer till andra människor är bra för hjärnan. Trevlig samvaro och att göra saker med andra människor sänker stressnivån i kroppen, håller igång hjärnan, är bra för hjärthälsan och håller humöret på topp.*
- *Det sägs att en aktiv hjärna är en frisk hjärna. Hjärnan behöver också få jobba och få tillräckligt med utmaningar för att må bra. Att testa nya saker och bryta rutiner aktiverar mångsidigt olika delar av hjärnan och stärker nervförbindelserna mellan dem. Så det är verkligen värt att göra, delta, uppleva, testa och företa sig saker – för det gillar hjärnan! Redan den gamle Aristoteles visste att man för att kunna tänka först måste promenera för att värma upp kroppen*

Källor:

Lisko, I. ym. 2020. How can dementia and disability be prevented in older adults: where are we today and where are we going? Journal of Internal Medicine 289 (6), 807–830.

Wang, Y. ym. 2020. What is brain health and why is it important? BMJ 371, m3683.

Aivosäätiö ja Merck Oy, Finland. 2021. Mitä ovat aivoterveelliset elintavat? www.rakkaataivot.fi. Viitattu 19.10.2021.

Lääkärikirja Duodecim ja Suomen Akatemia. 2020. Konsensus 2020 Aivot ja mieli.

Céne, C. ym. 2022. Effects of Objective and Perceived Social Isolation on Cardiovascular and Brain Health: A Scientific Statement From the American Heart Association. Journal of the American Heart Association 11 (16), e026493.

Diskussion | cirka 15 min

- Mietittekö aivoterveyttä, kun teette päivittäisiä ruokailuun, liikkumiseen tai uneen liittyviä valintoja? Onko teillä aivoterveyttä edistäviä harrastuksia?
- Kokeiletteko mielellänne uusia asioita vai oletteko tapojenne orjia? Miten arkeen saisi lisättyä uusia kokeiluja ja rohkeutta heittäytyä hetkeen?
- Koetteko, että ryhmätoiminnalla ja yhdessä tekemisellä on vaikutusta hyvinvointiinne? Millaista?

Gemensam uppgift | cirka 20–30 min

Alternativ 1

Uppgiftens namn: Gympa för hjärnan

Förberedelser: Läs först anvisningen själv och instruera därefter gruppen.

Anvisningar: Hjärnan behöver gympa på samma sätt som musklerna. Instruera gruppen hur de ska utföra hjärngymparörelserna nedan en i taget. Testa att göra rörelsen ett litet tag och gå sedan vidare till nästa. Du kan välja de rörelser som verkar roligast om ni inte har tid att utföra dem alla.

Rörelserna kan vid första genomläsningen verka enkla, men visa sig vara förvånansvärt utmanande. Det finns ändå ingen orsak att bli nervös även om man inte genast lyckas pricka in rörelsen rätt – hjärnan gillar utmaningar och att lära sig nytt!

- Placera händerna på stjärten, flytta dem sedan till magen, axlarna och till slut ovanpå huvudet. För sedan händerna tillbaka i omvänd ordning – först till axlarna, därifrån till magen och till slut till stjärten. När det känns lätt, försök att öka på takten. Ytterligare utmaning får du om du samtidigt börjar med ena handen från hjässan och den andra från stjärten.
- Den här övningen görs sittande. Klappa med vänster hand på vänster lår. Stryk samtidigt med höger hand på höger lår fram och tillbaka från höften mot knäet och tillbaka. Försök att göra det i lugn takt. Testa även att byta sida: vänster stryker, höger klappar.
- Klappa försiktigt hjässan med höger hand. Massera samtidigt magen med vänster hand med cirklande rörelser. Byt sida.
- Sträck ut armarna framför kroppen. Rita först bokstaven ”I” med ena armen genom att röra armen uppifrån ner. Rita sedan en triangel med andra armen. Rita därefter samtidigt

med båda armarna, ett ”I” med ena armen och en triangel med den andra. Byt också arm som ritar triangeln. Om det här känns lätt, försök att rita en kvadrat med ena armen och en triangel med den andra. Du kan även testa andra figur- eller sifferkombinationer.

- Fatta tag i din näsa med vänster hand Fatta sedan tag i vänster öra med höger hand över andra armen. Byt därefter plats på händerna: höger fattar tag i näsan och vänster i höger öra över andra armen.
- Fatta tag i din näsa med vänster hand. För höger hand bakom huvudet och fatta tag i vänster öra. Sträck därefter ut armarna framför kroppen och gör samma sak omvänt: höger hand fattar tag i näsan och vänster hand förs bakom huvudet och fattar tag i höger öra. Öka takten om övningen känns för lätt.
- Sträck ut armarna framför kroppen. Rita siffror i luften från noll till nio med utsträckta armar så att höger hand ritar siffrorna normalt och vänster hand en spegelbild av samma siffra.
- Sträck ut armarna framför kroppen. Rita en stor åtta med ena armen och samtidigt en nolla med andra armen. Byt sida.
- Rotera armar/axlar åt olika håll. Rotera vänster arm framåt och höger bakåt. Byt riktning.
- Rotera foten medsols framför dig. Testa sedan att rotera armen på samma sida motsols.

Alternativ 2

Uppgiftens namn: Träning för arbetsminnet

Nödvändig utrustning/utrymme: Olika föremål (8–10 st.) och ett stoppur eller annan tidtagarutrustning. Uppgiften kan göras inom- eller utomhus.

Förberedelser: Läs först anvisningen själv och instruera därefter gruppen. Leta olika små föremål nära dig och samla ihop dem på ett bord eller en stubbe. Ju fler föremål, desto svårare uppgift. Ha också en klocka tillhanda eller förbered dig på att uppskatta cirka 20 sekunder under vilken tid deltagarna får titta på föremålen.

Anvisningar: Läs först följande för gruppen: ”Arbetsminne är benämningen för vår förmåga att lagra information en kort stund. Arbetsminnet hjälper oss att lära oss nytt, fatta beslut eller till exempel att komma ihåg vad vi skulle handla hem från butiken.”

Samlas därefter runt föremålen. Be gruppen att titta noggrant på föremålen i 20 sekunder. Ta tid på klockan. När tiden är ute, be alla att blunda. När alla blundar, ta bort ett av föremålen och lägg det i en ficka eller bakom ryggen så ingen ser det. När du gömt föremålet, be alla att öppna ögonen.

Fråga därefter vilket föremål som fattas. Den som först kommer på vilket föremål som fattas, får en poäng. Visa föremålet efter att du fått rätt svar och lägg det tillbaka bland de övriga föremålen. Be därefter gruppen att blunda igen och ta bort ett annat föremål. Gruppen får igen gissa vad som fattas. Om du vill delta själv, kan ni turas om att ha hand om klockan och avlägsna ett föremål.

Ni kan spela så många omgångar som ni önskar. Ibland kan man även ta bort 2–3 föremål åt gången och för varje rätt föremål får man en poäng. Vill ni utmana er själva ytterligare, kan ni byta plats på föremålen eller lägga till nya föremål.

Genomgång av den självständiga uppgiften | ca 5 min

Hjärnvänliga gärningar

Den här gången är syftet att vara uppmärksam på sina egna hjärnvänliga gärningar. Gärningarna finns listade på uppgiftssidan ”Hjärnvänliga gärningar”, men ni kan också själva hitta på fler. Mest nytta får man genom att göra goda gärningar så ofta som möjligt och att göra dem till en vana.

Eftersom hjärnan gillar social samvaro är det meningen att vi under veckan ska värna om våra nära relationer på olika sätt. Man kan till exempel ta med sin familj eller någon annan närstående ut i friska luften eller tillsammans tillreda hjärnvänlig mat.

Dela bilder och videoklipp från era hjärnvänliga gärningar med varandra. Berätta även hurdana aktiviteter ni har hittat på med era anhöriga, vänner och bekanta.

Gruppaktivitet utomhus | återstående tid

Uppgiftens namn: Näring till hjärnan

Mål: Vi rör på oss och utmanar hjärnan med hjälp av alfabetsorientering. Genom att fundera tillsammans med andra värnar vi om vårt sociala välbefinnande.

Nödvändig utrustning:

- Kläder som lämpar sig för utevistelse och en dricksflaska.
- Eventuellt en smarttelefon och Google Maps-appen.
- Om ni så önskar, en hjärnvänlig matsäck (exempel finns nedan).

Anvisningar:

- Välj först ett gemensamt ord. Det kan till exempel vara ”Reumatroppi”, ”hjärnhälsa” eller namnet på er hemort. Ju längre ordet är, desto större är utmaningen.
- Gå sedan iväg och leta upp bokstav för bokstav platser, gatuskyltar eller byggnader som börjar på de bokstäver som finns i det ordet som ni valde. Om ordet till exempel är ”troppi”, gå först till teatern, därefter till R-kiosken, sedan till en väg eller gata som börjar på bokstaven ”o” o.s.v. tills ni har hittat alla bokstäver i det valda ordet.
- Ni kan även spela alfabetsorientering i par eller i lag och göra det till en lekfull tävling. Välj då ett gemensamt ord, vars bokstäver paren eller lagen beger sig iväg för att leta upp. Ta foton som bildbevis på att ni har hittat bokstaven. Det par eller lag som först får ihop ordet, vinner!
- Ni kan även ta med er en hjärnvänlig matsäck eller köpa något att äta tillsammans efter orienteringen. Matsäcken kan till exempel innehålla:
  - smörgås med fullkornsbröd, fettsnåla och lättsaltade pålägg och grönsaker.
  - nötter eller frön, i synnerhet valnötter (ej rostade, saltade eller chokladöverdragna).
  - färggranna bär, grönsaker eller frukter, färdigt uppskurna om ni vill.
  - vatten, kaffe, grönt te eller kakao att dricka.
  - ett par bitar mörk choklad till efterrätt.

Hjärnvänliga gärningar

Skäm bort din hjärna genom att göra så många som möjligt av de hjärnvänliga gärningarna nedan under en veckas tid. Lägg också till din egen. Dela dina upplevelser med de andra.

- ◯ läst en bok
- ◯ ätit grönsaker
- ◯ vistats ute i naturen
- ◯ njutit av något hjärnvänligt
- ◯ träffat vänner eller släktingar
- ◯ tillrett mat av fisk
- ◯ löst korsord eller sudoku, handarbetat
- ◯ låtit sinnet vila
- ◯ använt växtbaserad olja i matlagningen
- ◯ lärt mig något nytt
- ◯ lyssnat på/spelat/dansat till musik
- ◯ uppmärksammat mitt intag av fibrer
- ◯ druckit vatten
- ◯ promenerat, cyklat, simmat etc.
- ◯ sovit tillräckligt
- ◯ ätit regelbundet
- ◯ unnat mig godsaker med måtta
- ◯ minskat mitt saltintag
- ◯

REUMA TROPPI

Mat och näring

Temat för den här gången är **hörnstenar för en hälsosam kost**. **Målet** är att lära sig vad en hälsosam kost består av och att göra små förändringar i den egna kosten.

Introduktion till temat | cirka 10 min

Presentera hörnstenarna för en hälsosam kost för gruppen med hjälp av texten nedan.

- *Mat är inte enbart bränsle eller en källa till njutning. Högklassig, hälsosam kost som innehåller tillräckligt med energi, förebygger många olika sjukdomar och påskyndar även återhämtningen efter sjukdomar.*
- *Vad vi stoppar i munnen är särskilt viktigt för vår hjärt- och kärlhälsa. En måttlig mängd salt håller till exempel blodtrycket i schack och att äta växtbaserade fetter håller kolesterolvärdena under kontroll.*
- *Ett gott nutritionstillstånd hjälper oss att klara av våra vardagssysslor och håller både kropp och själ alerta.*
- *Rimliga portionsstorlekar och en jämn måltidsrytm är viktiga byggstenar i en kost som främjar hälsan och stödjer viktkontrollen. Med ett tillräckligt och jämnt energiintag över dagen är det lättare att undvika småätande och överätande. För de flesta passar det att äta med 3–5 timmars intervall.*
- *Vi borde helst äta tre huvudmål om dagen (frukost, lunch, middag) och två-tre hälsosamma mellanmål.*
- *Vätskebehovet är individuellt, men i medeltal 5–8 glas vätska (utöver det vi får från maten) om dagen håller vätskebalansen god och förebygger uttorkning. När det är varmt och efter ett tufft träningspass kan det behövas ett extra glas.*
- *Tallriksmodellen är till stor hjälp när man ska komponera en balanserad huvudmåltid. Tallriksmodellen för äldre än indelad i tredjedelar: en tredjedel fylls med grönsaker såsom sallad, råkost eller varma grönsaker. Den andra tredjedelen är reserverad för potatis, ris, pasta eller andra spannmålsprodukter. Den sista tredjedelen är för fisk-, kött- eller äggrätter eller för vegetariska rätter som innehåller nötter, frön eller baljväxter. Till en balanserad måltid hör även en oljebaserad salladsdressing, och som måltidsdryck mjölk, surmjölk eller vatten. Måltiden kompletteras ännu med en bit fullkornsbröd med växtbaserat matfett. Till efterrätt passar det med en liten skål bär eller en frukt.*
- *Kosttriangeln är en annan bra tumregel när man vill sätta ihop en hälsosam och mångsidig kost. Triangeln visar i vilken andel vi borde äta av olika livsmedelsgrupper. Huvudprincipen är att ju högre upp i triangeln ett livsmedel finns, desto mer sällan borde vi äta av den. Längst ner i triangeln finns grönsaker, bär och frukter och dem borde vi äta minst ett halvt kilo om dagen. Mitten av kosttriangeln består av spannmåls- och mejeriprodukter, fetter, fjäderfä och fisk. I toppen av triangeln finns rött kött, ägg och mat med hög salt- och/eller fetthalt och processad mat, som man nog kan äta ibland, men som inte ingår i den dagliga hälsofrämjande kosten.*

- *Inget enskilt livsmedel gör kosten hälsosam eller ohälsosam, det är helheten som är avgörande. Trots alla rekommendationer bör vi minnas att mat är en glad sak och att måttfullhet i allt räcker långt.*

Källor:

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus. Helsinki: Punamusta Oy.

Lääkärikirja Duodecim. 2020. Terveyttä edistävä ruokavalio. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 10.11.2020.

Schwab, U. 2020. Ikääntyneiden ravitsemus. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 22.4.2020.

Ruokavirasto. 2022. www.ruokavirasto.fi.

Diskussion | cirka 15 min

- Är maten bränsle, en njutning eller något annat för er? Vad gör en måltid lyckad och lägger ni märke till om platsen är trivsam? Har det någon betydelse om man äter ensam eller i sällskap?
- Anser ni att ni äter hälsosamt? Vad tycker ni fungerar bra och vad kunde ni ännu bli bättre på? Hur kan man förändra sina vanor?
- Har ni noterat om det ni äter och dricker påverkar er ork, era smärtsymtom eller andra känningar?
- Erkänner ni att ni ibland har testat de kosttipps och till och med mirakeldieter som ni läser om i kvällstidningarna? Hurdana erfarenheter har ni av dem?

Gemensam uppgift | cirka 20–30 min

Alternativ 1

Uppgiftens namn: Tassarna bränns

Nödvändig utrustning/utrymme: Ett mjukt föremål, till exempel en mjuk boll, ett kramdjur, en sock- eller vantboll.

Förberedelser: Läs först anvisningen själv och instruera därefter gruppen.

Anvisningar: Dela in er i två lag och placera er på olika sidor av rummet så att det finns tomt utrymme mellan er. Berätta därefter för gruppen att du snart avslöjar ett tema. Lagen har som uppgift att så fort som möjligt hitta på en sak som hör till temat. Som spelredskap används det föremål du valt. Föreställ er att spelredskapet är så hett att ni bränner fingrarna på det. Därför är målet att bli av med det så fort som möjligt.

Bestäm vilket lag som börjar. Ge spelredskapet till det laget. Säg sedan ett av de teman som ges nedan eller hitta själv på ett tema. Lagets deltagare ska så fort som möjligt hitta på något som knyter an till temat och sedan kasta spelredskapet till det andra laget. Då ska det andra laget hitta på något annat så fort som möjligt och kasta spelredskapet tillbaka. Det ord som redan använts får inte användas igen. Så här fortsätter ni tills någondera av lagen inte längre hittar på ord som anknyter till temat eller om betänketiden blir för lång. Då får det lag som sva-

rade senast en poäng. Ni kan spela så många ronder som ni vill eller till exempel tills något av lagen samlat ihop fem poäng.

Exempel på teman relaterade till kost:

- Olika slags frukter/grönsaker/bär/rotfrukter
- Olika mejeriprodukter/spannmålsprodukter/källor till mjukt fett/proteinkällor
- Hälsosamma mellanmål
- Orange/gröna/röda/violetta/blå grönsaker

Alternativ 2

Uppgiftens namn: Testa kunskaper

Nödvändig utrustning/utrymme: Papper och penna om ni så önskar.

Förberedelser: Läs först anvisningen själv och instruera därefter gruppen.

Anvisningar: I den här uppgiften lär vi oss mer om en hälsosam kost och använder oss av den kunskap vi har. Berätta för gruppen att du strax ska läsa upp meningar där en del saknas. Gruppdeltagarna ska fylla i de saknade delarna med den kunskap de har och med hjälp av sin kreativitet. En del av de rätta orden kräver mer kunskap och en del kan härledas med sunt förnuft.

Om ni vill, kan ni utföra uppgiften tillsammans, eller i par eller i lag. Dela i så fall ut pennor och papper att svara på i det här skedet.

Läs därefter en mening i taget för gruppen. Vid luckorna kan du till exempel säga ”pip”. Fundera på svaren till de saknade delarna tillsammans, i par eller i lag. Gå sedan vidare till nästa mening. De rätta svaren och exempelförslagen finns i slutet av uppgiften.

1. Tallriksmodellen är till stor hjälp när du vill komponera en balanserad måltid. Tallriksmodellen för äldre är indelad i _____ delar.
2. Vi bör äta _____ huvudmål om dagen och _____ mellanmål. Hälsosamma mellanmål är till exempel _____, _____ och _____.
3. Som måltidsdryck passar till exempel _____ eller_____.
4. Det rekommenderade intaget av rött kött per vecka är _____ gram tillrett kött. Bra substitut för kötträtter är till exempel _____ och _____.
5. Vi borde dricka cirka _____ liter vätska, det vill säga cirka 5–8 glas vätska, om dagen utöver den vätska vi får från maten. Den bästa drycken när man är törstig är _____.
6. Vi rekommenderas äta minst _____ gram grönsaker om dagen. Detta motsvarar ungefär 5–6 portioner (en portion = en handfull). Vi kan enkelt uppfylla rekommendationen genom att äta något från växtriket vid varje måltid.
7. Grönsaker innehåller rikligt med nödvändiga vitaminer och mineraler för kroppen, men endast lite _____. _____ håller oss mätta, balanserar blodsockret och främjar tarmfunktionen.
8. Fisk borde vi äta minst _____ gånger i veckan och alternera mellan olika fiskarter. Fisk är bra för hälsan bland annat för att de innehåller _____ och _____.

9. Intaget av joderat bordssalt borde vara högst _____ om dagen. Denna mängd får vi redan från det naturliga saltet i livsmedel, och egentligen skulle vi inte alls behöva tillsätta salt i maten.
10. Livsmedel som fått _____märket innehåller fett av god kvalitet och endast lite salt. En del av produkterna innehåller även mer fiber och mindre socker.
11. Proteiner är byggstenar för vävnader, skelett och _____ . Vi borde dagligen få i oss cirka 1,2–1,4 gram protein per kilo kroppsvikt från kosten. Goda proteinkällor är bland annat _____, _____ och _____.
12. Vi bör välja fettfria eller lätta mejeriprodukter. Till lätta mejeriprodukter räknas flytande mjölkprodukter med högst _____ % fett och ostar med högst _____ % fett.
13. Fetter av god kvalitet är bra för led-, hjärn- och kärlhälsan. Goda källor till mjuka fetter är till exempel _____, _____, _____ och _____.
14. _____ håller benen starka. _____-vitamin främjar upptaget av kalcium. Det bildas när vi vistas i solljus, men finns också till exempel i _____ och _____. För över 75-åriga rekommenderas 20 mikrogram _____ -vitamin om dagen året om.

Svar:

1. tre;
2. 3; 2–3; fettfri kvarg och bär, en näve/portion nötter och fruktsmoothie, rågbröd, ett glas fettfri surmjölk och en frukt. Observera att det finns många andra alternativ också!
3. vatten, mineralvatten utan salt, fettfri mjölk eller surmjölk
4. 500; soja, tofu, tempeh, Mifu, växtbaserade bollar, baljhavre, Härkis, etc.
5. 1–1,5; vatten
6. 500
7. fett/energi; (kost)fiberinnehållet
8. 2–3; D-vitamin, omega-3-fettsyror
9. 1 tesked
10. hjärt
11. muskler; magert kött (kyckling, fisk, kalkon), fettfria och lätta mejeriprodukter, nötter, bönor, baljväxter, ägg etc.
12. 1; 17
13. växtbaserade matfetter, rapsolja, avokado, nötter, frön, mandlar
14. Kalcium; D; i fisk, ägg och (tillsatt) i mejeriprodukter; D

Källa:

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus. Helsinki: Punamusta Oy.

Genomgång av den självständiga uppgiften | ca 5 min

Kaninmatsdagbok

Den här gången består uppgiften av att äta mer grönsaker och testa nya och gamla bekanta. På uppgiftssidan ”Kaninmatsdagbok” finns en berättelse som ska kompletteras med egna gärningar relaterade till växtbaserad mat. Deltagarna förbereder sig för uppgiften genom att läsa berättelsen i förväg och notera vilka grönsaker de behöver skaffa när de handlar mat för veckan. Det är också bra att leta upp recept på växtbaserad mat i förväg. Luckorna i berättelsen kompletteras sedan med egna erfarenheter under veckans gång.

Berätta för varandra hur veckan förlöpte. Dela även med er av andra bilder, recept och tips relaterade till hälsosam kost.

Anteckningar:

KANINMATSDAGBOK

Det är nyttigt att äta grönsaker och med små åtgärder är det lätt att lägga till dem i kosten. Läs texten nedan omsorgsfullt och agera därefter enligt den genom att göra växtbaserade kosthandlingar. Fyll i de saknade orden enligt dina egna handlingar och erfarenheter.

Jag anser att grönsaker och växtbaserad mat är _____. Jag skulle beskriva växtbaserad mat med adjektiven _____, _____ och _____.

När jag besökte butiken gick jag genom grönsaksavdelningen och snappade åt mig en för mig tidigare okänd grönsak och frukt:_____ och _____. Jag smakade på dem. Smaken var _____ och fick mig att tänka på _____ och _____.

På min fuskdag tillredde jag olika grönsaker och dippsås som snacks. Snacksbrickan bestod av _____, _____ och min egen favorit, _____.

En dag bestämde jag mig för att laga växtbaserad mat. Jag letade upp ett nytt växtbaserat recept: _____. Det var _____ att tillreda. Resultatet smakade _____. Nästa gång skulle jag kunna testa _____.

När jag var liten var _____ min hatgrönsak. I växtexperimenterandets anda bestämde jag mig ändå att smaka på grönsaken igen efter all denna tid. Den smakade i _____.

Till mellanmål åt jag fruktsallad som innehöll _____, _____, _____ och _____.

På det stora hela gick veckan _____ och det gick _____ att lägga till grönsaker i kosten.
Framöver tänker jag _____.

REUMA TROPPI

Gruppverksamhet utomhus | återstående tid

Uppgiftens namn: På shoppingrunda

Mål: Vi får lära oss vilken mat som är hälsosam och får bekanta oss med utbudet i vår egen närbutik. Samtidigt får vi mer kunskap för att göra bättre kostrelaterade val och vi får röra på oss.

Nödvändig utrustning:

- En telefon med nätförbindelse för åtminstone en i gruppen.
- Påhittighet och en lekfull tävlingsattityd!

Anvisningar:

- Gå till er närbutik.
- Dela in er i två lag när ni är i butiken. Som lag ska ni därefter söka (eventuellt med hjälp av Google):
  - en växtbaserad proteinkälla.
  - en produkt som innehåller mycket järn.
  - en produkt som innehåller mycket vitamin B12.
  - en bra källa till vitamin C.
  - ett bröd med högt fiberinnehåll.
  - en produkt som är tillverkad med mindre mängd salt.
  - en bra proteinkälla.
  - ett hälsosamt mellanmål som inte är en frukt, ett bär eller en grönsak.
  - en intressant nyhet som ni skulle vilja smaka på.
- Ni kan också själva hitta på fler produkter att leta efter eller exempelvis bekanta er med nya produkter.
- Ta Google till hjälp till exempel för att ta reda på hur mycket fiber bröd ska innehålla för att det ska räknas som en produkt med högt fiberinnehåll.
- Ta en bild på de produkter ni hittat. Jämför till slut era fynd.
- Dela tips och recept med varandra där de produkter ni hittade kan användas.

Anteckningar:

Droppar för framtiden

Den här gången ser vi tillbaka på **höjdpunkterna under Reumatroppi-gruppen** och firar avslutningen av en framgångsrik grupp! **Målet** är att påminna oss om de framgångar och insikter som vi fått under gruppens gång och sätta upp mål för framtiden.

Diskussion | cirka 30 min

Diskutera de gångna veckorna inom gruppen.

- Hurdana framsteg, insikter och nya erfarenheter har ni gjort och fått? Lyckades ni öka ert eget välbefinnande? Överträffade någon sig själv? Hur?
- Fick ni bättre ork? Hittade ni nya resurser eller idéer om hur ni kan förbättra er hälsa och ert välbefinnande i vardagen? Känner ni att er livskvalitet ökade under gruppens gång? Vad var det som inverkade på den?
- Vad lärde ni om er själva och om välbefinnande under gruppens gång? Vad tar ni med er från gruppen? Kommer ni till exempel att fortsätta med något ni började med eller testade under gruppens gång?
- Vad var bäst med gruppen? Vad fick ni ut av gruppen? Finns det ännu något som ni kunde förbättra i framtiden?

Gemensam uppgift | cirka 20–30 min

Alternativ 1

Uppgiftens namn: Vem är jag?

Nödvändig utrustning/utrymme: Färdiga papperslappar med namn på sago- eller seriekaraktärer. Dessutom en hatt eller påse att lägga lapparna i.

Förberedelser: Läs först anvisningen själv och instruera därefter gruppen. Förbered i förväg lappar med namn på sago- eller seriekaraktärer. Karaktären kan till exempel vara någon som vi känner igen från folksagor, tecknade serier eller filmer eller böcker. Ni kan även använda andra karaktärer och personer, till exempel kändisar eller politiker.

Anvisningar: Än en gång kastar vi oss in i nya roller och roligheter inom gruppen. Dela in er i små grupper eller spela alla tillsammans. Välj därefter vem som börjar. Den personen drar en lapp ur en hatt eller påse och visar den för de övriga, men tittar inte på den själv. Personen ska gissa vilken karaktär hen föreställer genom att ställa ja- och nej-frågor (till exempel Bor jag i Ankeborg? Är jag ett djur?) ända tills hen tror sig veta vilken karaktär det är fråga om. Om gissningen träffar rätt, drar nästa person en lapp och börjar i sin tur ställa frågor och gissa.

Ni kan även använda rörelser som extra ledtrådar. Då ska den som försöker ta reda på sin karaktär exempelvis fråga: ”Hur rör jag mig vanligen?” och de övriga svarar med enbart en rörelse, inget tal. Släpp loss och lev er in i era roller. I det här spelet är kreativitet trumf!

Alternativ 2

Uppgiftens namn: Stämningsbilder

Nödvändig utrustning/utrymme: Olika bilder, vykort eller små föremål. Även pennor och papper om ni vill. Den här uppgiften kan göras inom- eller utomhus.

Förberedelser: Läs först anvisningen själv och instruera därefter gruppen. Be gruppdeltagarna att ta med ett betydelsefullt foto eller föremål. Fotot kan berätta om sin ägare eller hens tankar när gruppen slutar. Ni kan även gemensamt komma överens om ett annat tema.

Anvisningar: En bild säger ofta mer än tusen ord. Det kan till exempel också vara lättare att sätta ord på sina egna tankar om man får lite distans till dem. Gå igenom vilka känslor gruppen och det faktum att gruppen närmar sig sitt slut väcker hos er med hjälp av bilder och föremål. Om gruppmedlemmarna inte har tagit med sig egna bilder eller föremål, erbjud dem sådana du tagit med själv eller leta efter lämpliga i er omgivning.

Dela in er i par först. Berätta sedan för varandra i paren varför ni valde just den bilden eller det föremålet och vad det berättar om er och era känslor. Byt par efter att paren samtalat en stund. Diskutera till slut tillsammans vilka tankar som väckts hos er. Lärde ni er i det här skedet fortfarande något nytt om varandra?

Om ni vill kan ni också till först lägga alla föremål och bilder på ett ställe och sedan gissa vilket som tillhör vem. Dela i så fall ut papper och penna till alla. Gå igenom bilderna och föremålen ett i taget och skriv era svar på pappret. Gå till slut igenom de rätta svaren. Prickade någon rätt på alla?

Reflektioner över möjligheter att uppnå mål | ca 10 min

Gör en runda där alla i tur och ordning nämner

- minst en sak som den lyckades med under Reumatroppi-gruppen och
- en sak som ännu borde förbättras framöver. Se till att alla som vill får uttala sig.

Diskutera sedan de mål som ni satte upp i början av gruppen. Hur har målen framskridit eller har de till och med uppnåtts redan?

Genomgång av den självständiga uppgiften | ca 5 min

Droppar för framtiden

Jakten på drömmar ger livet mer mening och hjälper oss att hålla oss aktiva. Även om den gemensamma resan med Reumatroppi-gruppen tar slut, ska vi inte avsluta den väl påbörjade resan här. Uppgiftssidan ”Droppar för framtiden” hjälper oss att sätta upp nya lång- eller kortsiktiga mål och drömmar.

Håll kontakten med varandra också i fortsättningen och berätta hur jakten på era drömmar går!

DROPPAR FÖR FRAMTIDEN

Vad har du alltid velat, men av en eller annan orsak inte hunnit göra än?
Skriv ner tre av dina drömmar nedan och kasta dig modigt ut för att uppfylla dem! Uppge 3 mellanetapper (A–C) för varje dröm. När du når dem vet du att du går i rätt riktning. Fundera även på utmaningar under vägen och hur du kan övervinna dem. Lycka till på resan!

DRÖM 1: _____

A.
B.
C
Utmaningar under vägen och hur jag övervinner dem:

DRÖM 2: _____

A.
B.
C
Utmaningar under vägen och hur jag övervinner dem:

DRÖM 3: _____

A.
B.
C
Utmaningar under vägen och hur jag övervinner dem:

Avslutningsfest, sammanfattning och tack | återstående tid

Uppgiftens namn: Dansa, du vilda barn

Mål: Att fira den framgångsrika gruppen och ladda batterierna med hjälp av dans och god mat.

Nödvändig utrustning:

- En enhet som spelar musik, och medryckande musik som ni gillar.
- Om ni så önskar, något gott (och hälsosamt) att äta (t.ex. frukter, bär, smoothie, smaksatt mineralvatten, nötter, mörk choklad, grönsaker och dippsås, hembakade bakverk). Ni kan även ordna knytkalas, så att var och en tar med sig något att äta.
- Eventuellt små pris till danstävlingen.
- Glatt humör och svängande höfter!

Anvisningar:

- Spela medryckande musik och ordna ett dansparty! Dansa av hjärtats lust, var och en på sitt eget sätt och med sin egen stil.
- Ni kan också ordna en danstävling där de roligaste och mest kreativa rörelserna vinner. Ni kan delta i tävlingen ensamma, i par eller i lag. De övriga kan rösta vilken dansares rörelser som var de mest imponerande.
- Om ni har dansentusiaster bland er, kan de lära er några av de dansrörelser de behärskar och efter det kan ni alla dansa tillsammans. Kombinera olika stilar fritt! Det går också att lära sig danser via musikvideor och instruktionsvideor. Sådana finns det rikligt av på YouTube.

Tacka till slut alla som deltagit i gruppen!
Kom också ihåg att be om feedback, utvecklingsförslag och kommentarer inför fortsättningen.

Anteckningar:

Anteckningar:

REUMA TROPPI

Reumaförbundet

Med önskan om inspirerande träffar inom ramen för Reumatroppi!

ISBN 978-952-7534-06-9 (PDF)