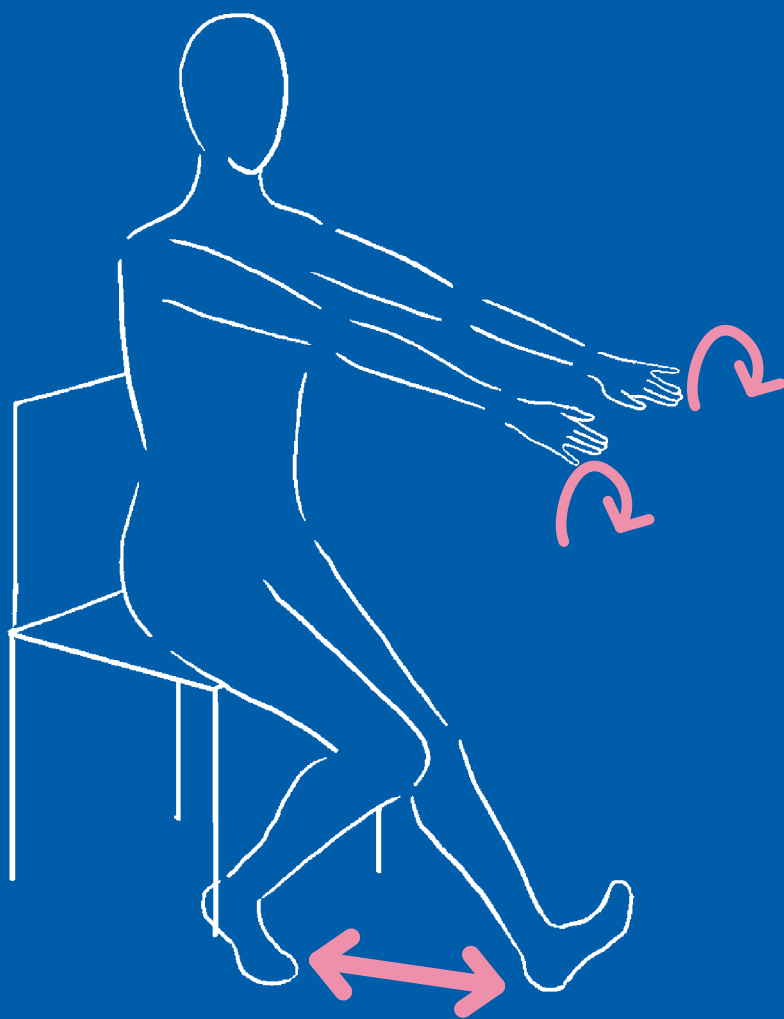




Övningar för att
aktivera hjärnan



Eläkeläiset ry
www.elakelaiset.fi



Den här handboken är utvecklad i samarbete med Suomen Muistiasiantuntijat ry:s RAY finansierade ETNIMU-projekt som främjar hjärnhälsa för äldre personer med etnisk bakgrund. Guiden är en del av ETNIMU-projektets (2015–2020) publiceringar som också finns på finska samt somaliska, estniska och ryska. Läs mera om det mångkulturella minnesarbetet på: www.mukes.fi. MUKES – (Finska Centret för Kulturell Diversitet och Minne), publikationer och webinarier på finska också på engelska.

URSPRUNGLIG UTGIVARE:

Suomen muistiasiantuntijat ry

SERIE:

Suomen muistiasiantuntijat ry:s publikationer

ISSN 2343-2489

Publikation 6/2016

ISBN 978-952-7227-01-5 (nid)

ISBN 978-952-7227-02-2 (pdf)

ÖVERSÄTTNING TILL SVENSKA: Folkhälsan

Det ursprungliga materialet har framställts år 2016 av Suomen muistiasiantuntijat rf/ETNIMU-projektet som finansierades av RAY (Pennyautomatföreningen).

ARBETSGRUPP:

Siir Jaakson, projektchef, ETNIMU-projektet

Eva Rönkkö, planerare av mångkulturellt arbete Eläkeläiset ry

Urve Jaakkola, projektkoordinator, ETNIMU-projektet

Tuula Vainikainen, redaktör

Ene Rönkkö, illustrationer

Tiina Auer, grafisk design

Arbetsgruppen tackar estniska minnesutbildaren

FIE Anu Jonuk för idéer.

REFERENSER:

Jaakson S, Rönkkö E, Jaakkola U.

Harjoituksia aivojen aktivointiin.

Suomen muistiasiantuntijat ry:n julkaisut 6/2016.

Helsinki: Paintek Pihlajamäki Oy, 2016.

Roliga övningar för att aktivera hjärnan

Den här handboken är skriven till alla er, gruppleddare, som främjar hälsa för äldre inflyttade personer i Finland. I handboken finns 22 koordinations- och koncentrationsövningar som stöder hjärnhälsan genom att främja hjärnans och musklernas samarbete. Hjärnan behöver aktivitet.

Redan en liten mängd träning och fysisk aktivitet kan ha en stor betydelse för livskvaliteten. Förmågan att kontrollera muskelverksamhet och rörelser försvagas med stigande ålder. Genom regelbunden aktivitet kan vi bromsa dessa förändringar.

Fysisk aktivitet och sociala relationer är centrala faktorer för att upprätthålla hjärnhälsa. De här övningarna kan göras tillsammans i grupp eller hemma på egen hand. När man tränar i grupp får man stöd av varandra och samtidigt leder det lätt till glada skratt tillsammans. Att lära sig en ny rörelse lyckas ofta bättre då träningen är rolig och man upprepar rörelsen flera gånger.

Övningarna är planerade så att man framskrider från lättare till svårare. Svårighetsgraden varierar genom att byta rörelseriktning eller genom att ta med andra delar av kroppen, till exempel genom att lägga till rörelser för benen till en armrörelse. Övningarna kan göras sittande eller stående. Det går också bra att hitta på nya rörelser tillsammans med gruppen.

Många trevliga rörelsestunder önskar

Siiri Jaakson, Eva Rönkkö och Urve Jaakkola samt Folkhälsan

Minnet slits inte ut genom användning – tvärtom

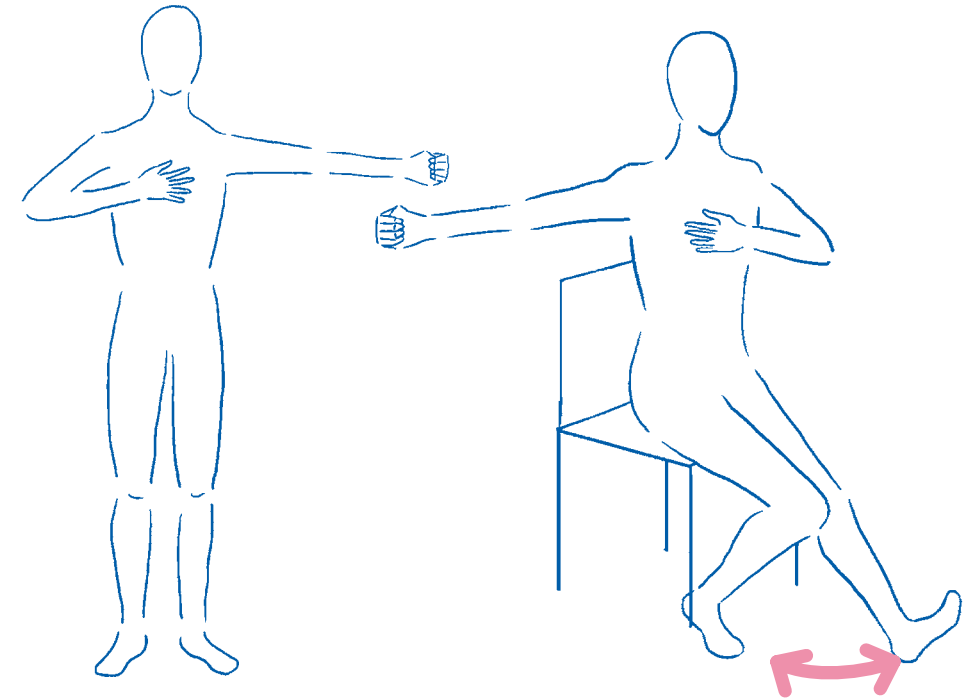
För armarna turvis till sidan

Information som stöd för övningarna:

- Gör en rörelse i taget.
- Höj svårighetsgraden gradvis.
- Håll fokus!
- Det gör ingenting om du inte genast klarar av det. Det är tillåtet att skratta åt sig själv under övningarna.
- Det krävs upprepningar för att lyckas, övning ger färdighet.
- Anpassa övningarna enligt dina egna behov och din egen kunskap och nivå.

Till gruppleadaren:

- Bekanta dig med rörelserna och öva innan du möter gruppen.
- Instruera och gör en övning i taget.
- Ta i beaktande gruppens nivå och resurser. Det går bra att göra rörelserna både sittande och stående.
- Uppmuntra deltagarna att delta. Alla kan inte alltid lyckas, men fortsatt träning lönar sig alltid.
- Att göra övningarna behöver inte vara så allvarlig, ett gott skratt förlänger livet.
- Var ödmjuk och lyhörd inför deltagarna kulturella behov. Ta vara på var och ens styrka.



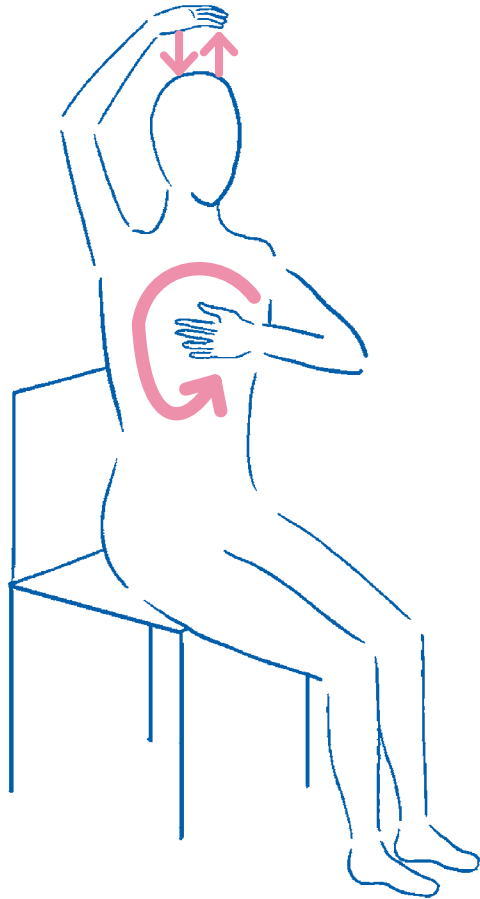
Du kan göra övningen sittande eller stående

- För den högra armen ut till sidan, med knuten näve och för samtidigt den vänstra handen mot bröstkorgen, med handflatan öppen. För sedan vänster arm till sidan och höger mot bröstkorgen. Håll alltid näven knuten då armen förs ut åt sidan.

Gör övningen svårare:

- För turvis foten fram och rör med hälen mot golvet.
- Låt den knutna nävens tumme peka neråt.

Rita en cirkel och klappa på huvudet

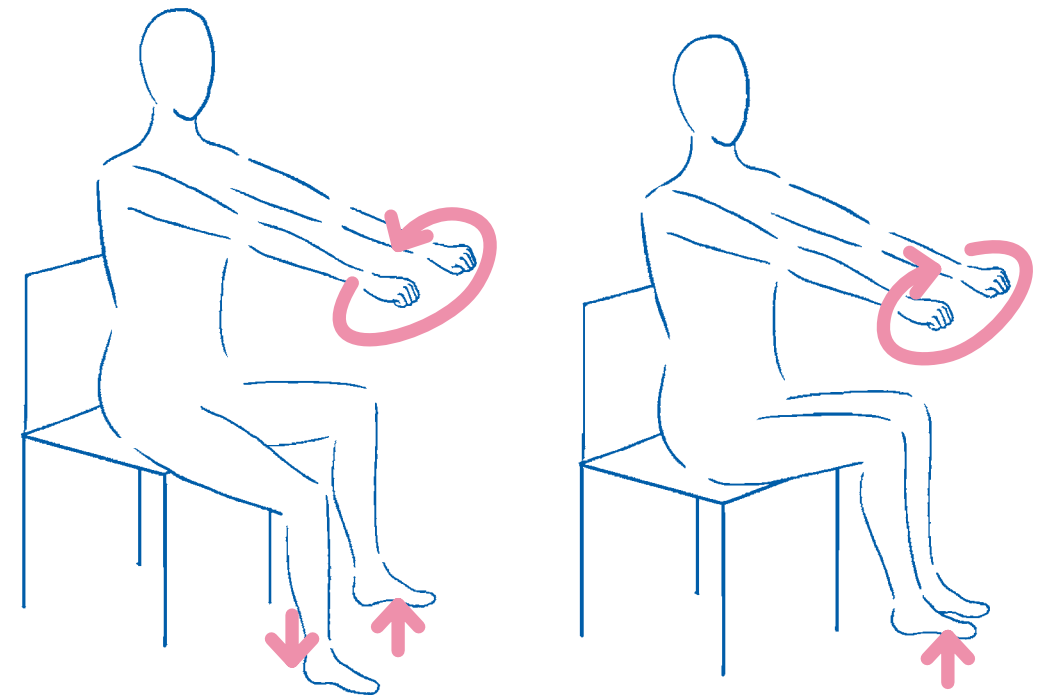


- Klappa med höger hand på huvudet.
- Vänster hand gör samtidigt en cirkelrörelse på bröstkorgen.
- Klappa sedan med vänster hand och gör en cirkelrörelse med höger hand.

Gör övningen svårare:

- Lyft samtidigt båda knäna upp

Rita cirkelrörelse med armarna och lyft knäna



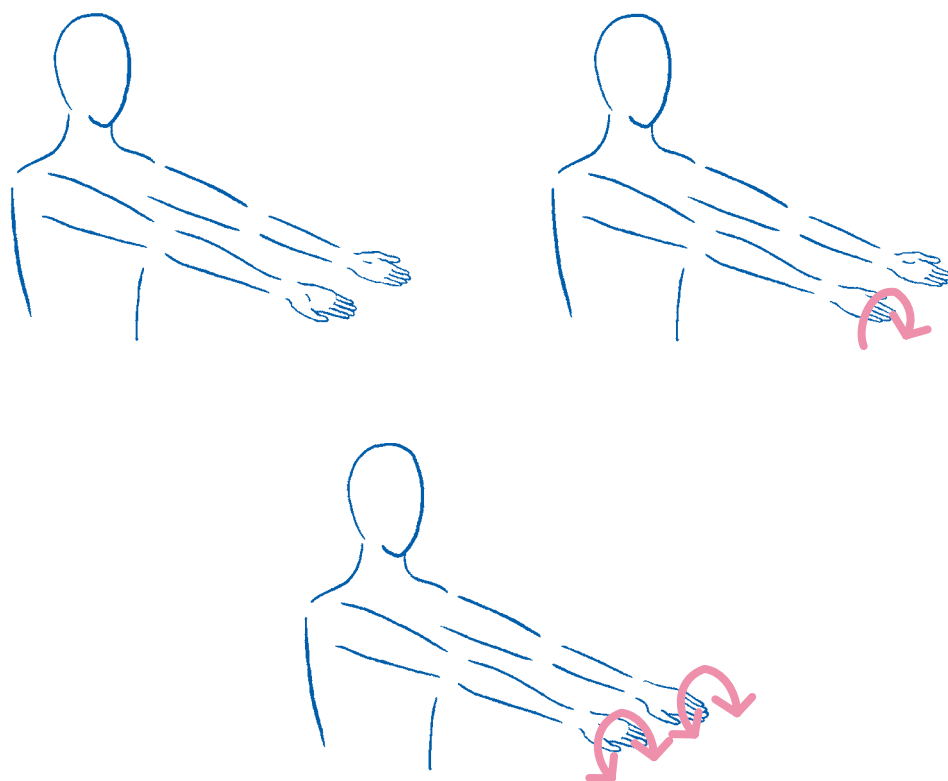
Gör övningen sittande

- Knyt nävarna och sträck armarna framåt. Rita en cirkel medsols med båda armarna och lyft samtidigt knäna turvis.

Gör övningen svårare:

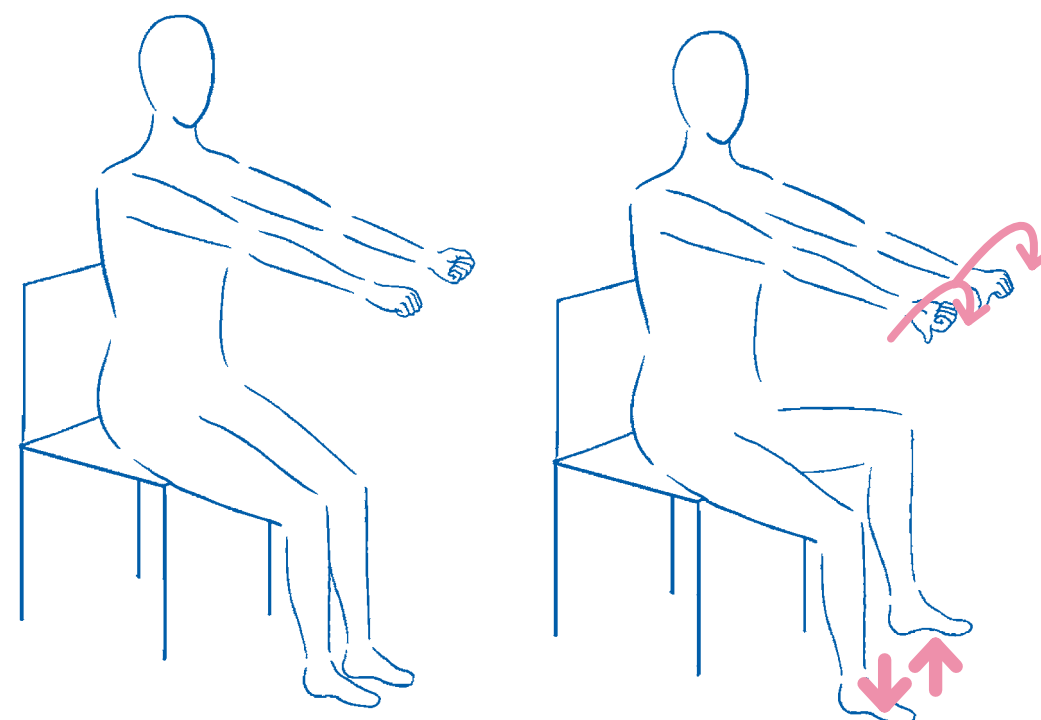
- Rita en cirkel motsols med armarna och lyft samtidigt båda knäna upp.

Vänd handflatorna



- Sträck fram armarna med handflatan uppåt
- När jag säger **höger**, vänd den högra handflatan neråt
- När jag säger **vänster**, vänd den vänstra handflatan neråt
- När jag säger **båda**, vänd båda handflatorna åt motsatt håll från den nuvarande positionen

Vänd knytnäven

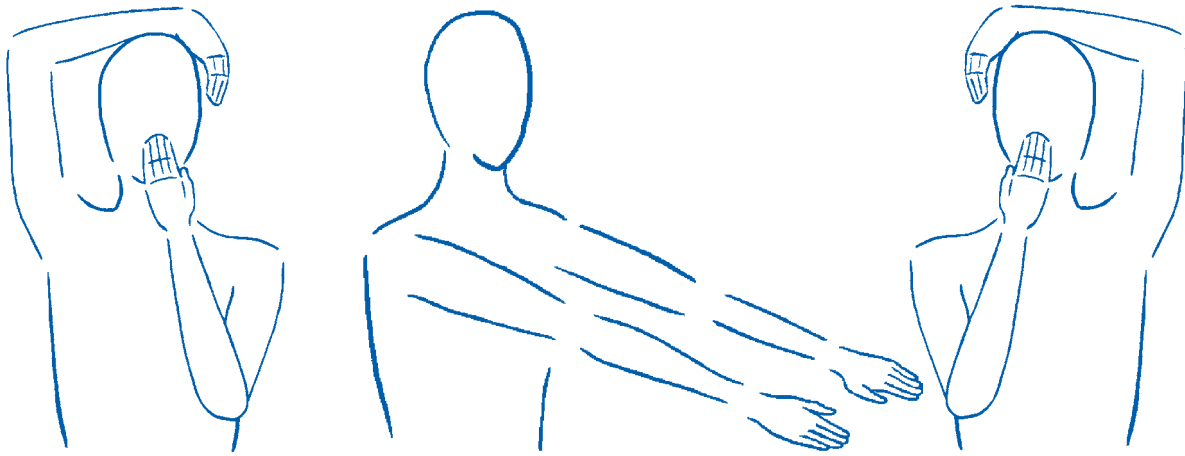


- Sträck båda armarna framåt, med nävarna knutna, vänd den vänstra knytnäven uppåt.
- Vänd knytnävarna till höger, låt tummen peka ut.
- Vänd knytnävarna till vänster, göm tummen i näven.

Gör övningen svårare:

- vänd knytnävarna och lyft samtidigt knäna turvis.

Rör näsa och öra

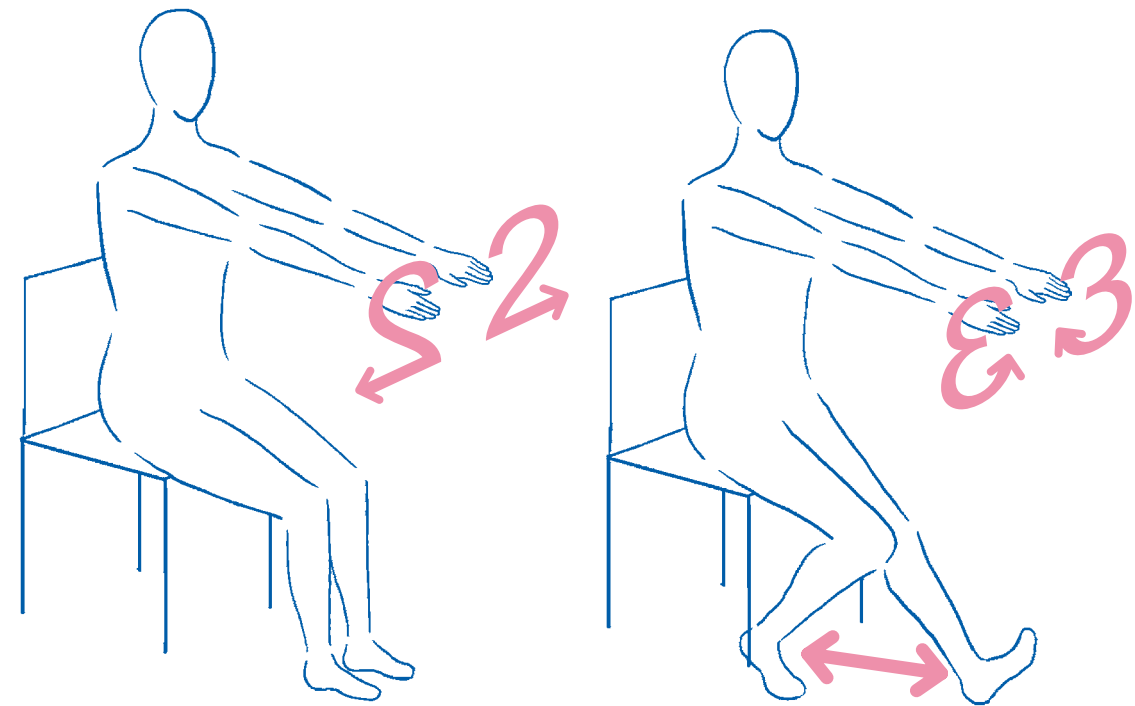


- För den högra handen över huvudet mot det vänstra örat och den vänstra handen mot näsan.
- Sträck båda armarna rakt fram.
- För den vänstra handen över huvudet mot det högra örat och den högra handen mot näsan.

Gör övningen svårare:

- Gör övningen samtidigt som du går (framåt och bakåt).

Skriv siffror med händerna

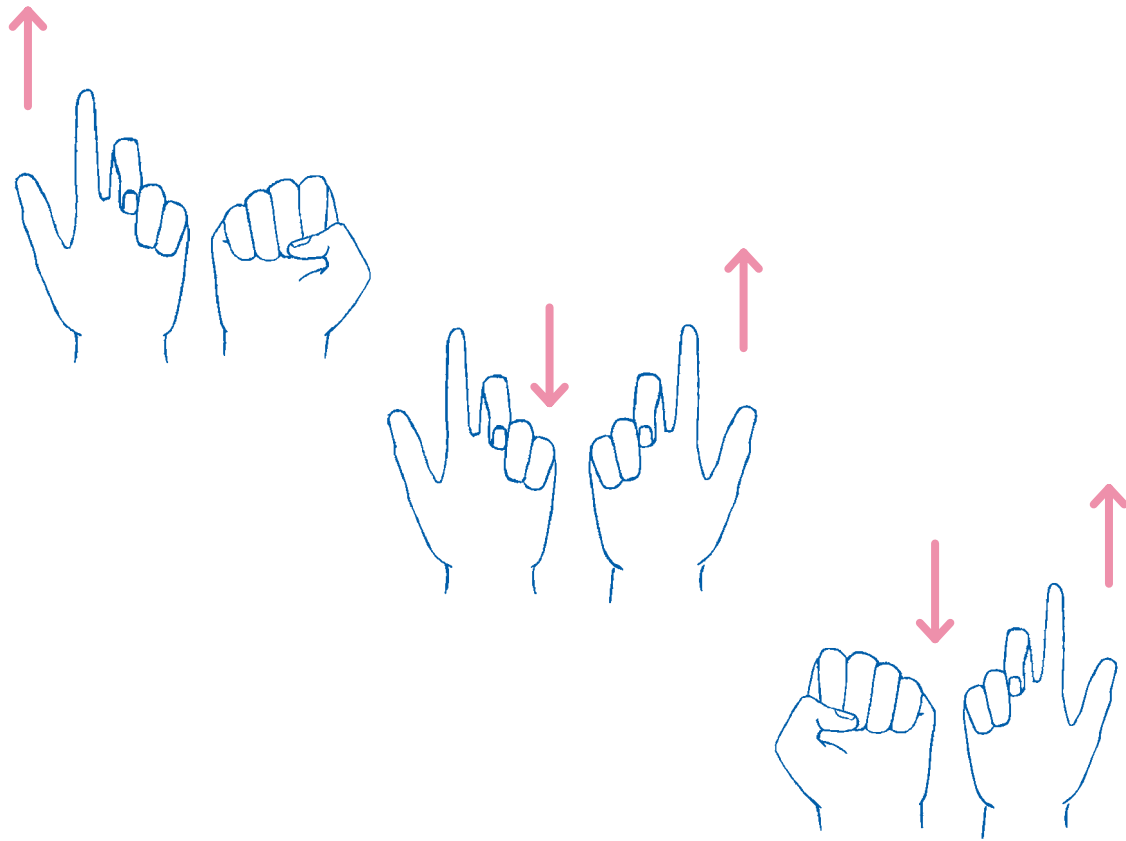


- Skriv siffror med raka armar: 1,2,3,4,5,6,7,8,9 och 10 och tillbaka till 1. Höger arm skriver normalt samtidigt som vänster skriver siffran spegelvänd.

Gör övningen svårare:

- För samtidigt fötterna turvis framåt och bakåt.

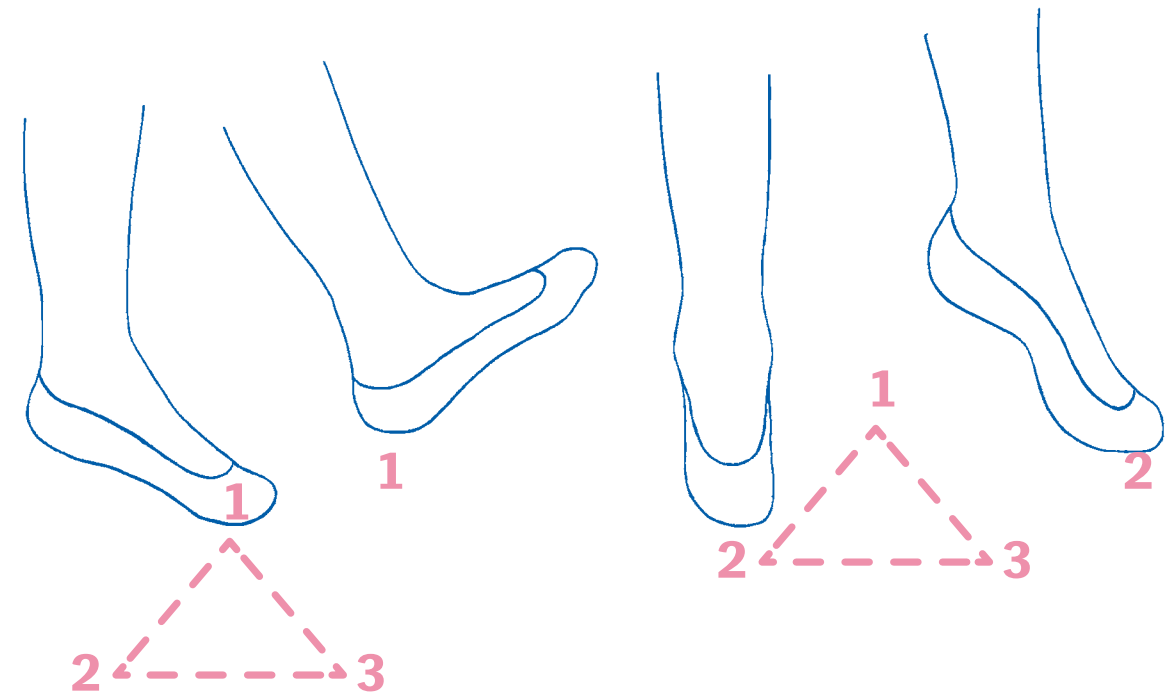
Böj och sträck på fingrarna



Knyt nävarna med handflatan riktad uppåt.

- Öppna vänster näve med ett finger i taget. Börja från tummen.
- Öppna höger näve med ett finger i taget. Börja från tummen. Stäng samtidigt den vänstra handen med ett finger i taget. Börja från lillfingret.
- Fortsätt att öppna och knyta näven med ett finger i taget.

Rör fötterna i olika takt



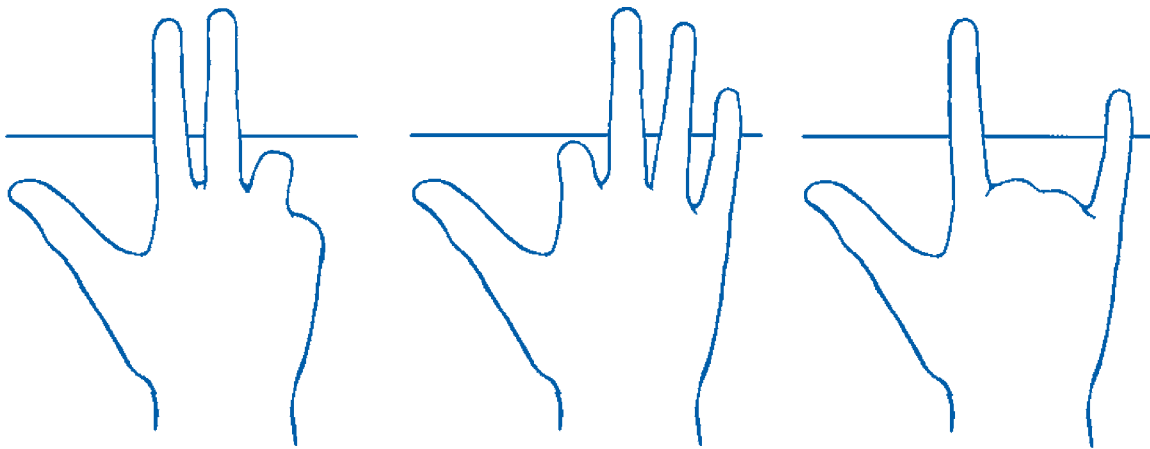
Gör övningen sittande.

- Den vänstra foten ritar en triangel på golvet (1,2,3).
- Den högra foten rör golvet turvis med häl och tår (1,2).

Gör övningen svårare:

- Lägg till en valbar handrörelse.

Lägg fingrarna på bordet



Gör övningen vid bordskanten.

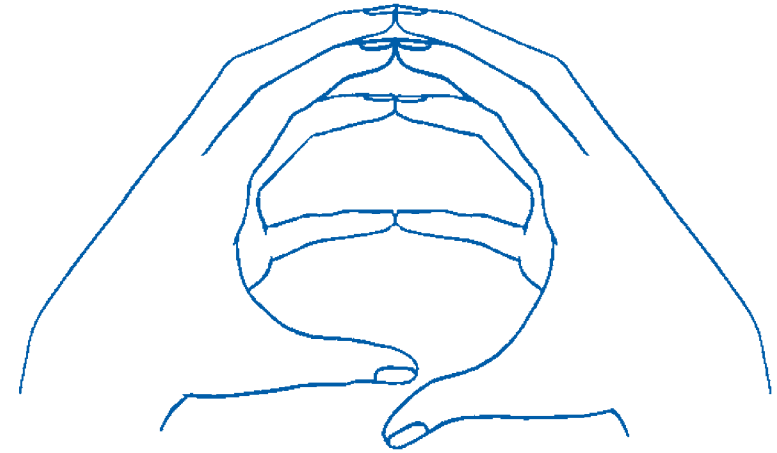
Byt fingerordning så fort som möjligt:

- Pek- och långfingret.
- Lång-, ring- och lillfingret.
- Pek- och lillfingret.
- Fortsätt i samma ordning.

Gör övningen svårare:

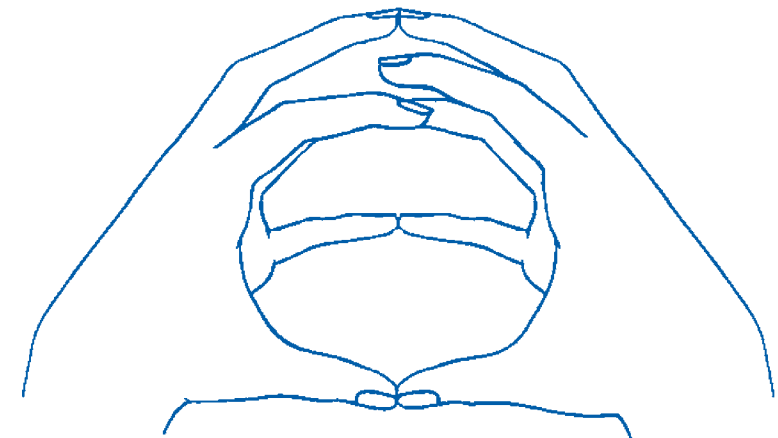
- Gör övningen med båda händerna.

Rulla på fingrarna



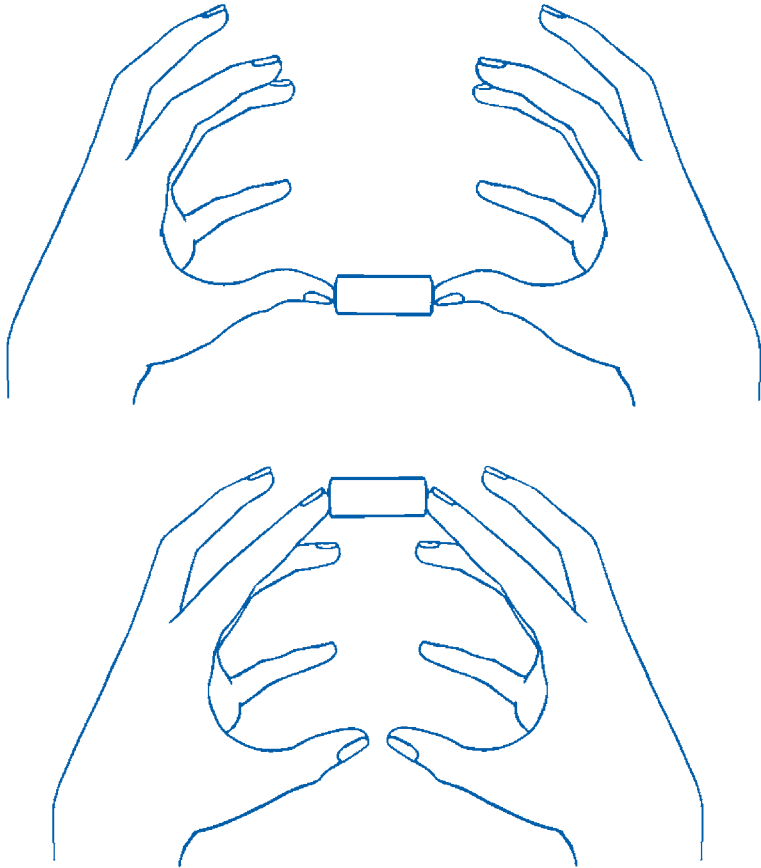
Du kan göra övningen sittande eller stående.

- För ihop fingertopparna till en boll och rulla på tummarna. Byt håll.



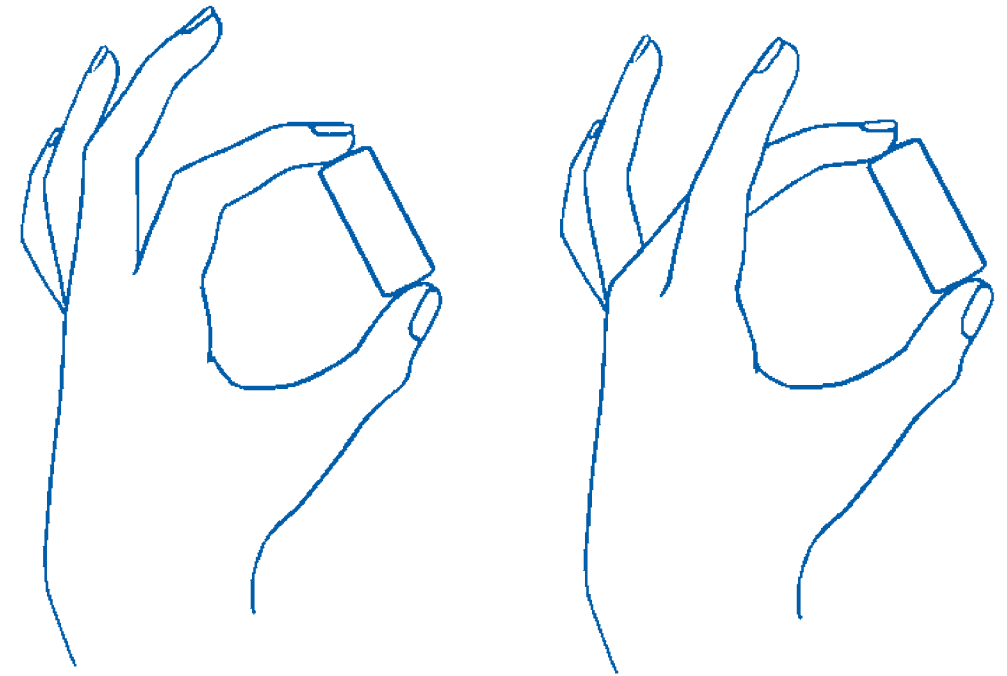
- Rulla på pekfingrarna. Byt håll.
- Rulla på långfingrarna. Byt håll.
- Rulla på ringfingrarna. Byt håll.
- Rulla på lillfingrarna. Byt håll.

Flytta en kork mellan fingrarna



- Placera korken mellan tummarna och håll den kvar.
- Flytta korken vidare mellan pekfingrarna.
- Flytta korken mellan långfingrarna.
- Flytta korken mellan ringfingrarna.
- Flytta korken mellan lillfingrarna.
- För korken samma väg tillbaka.

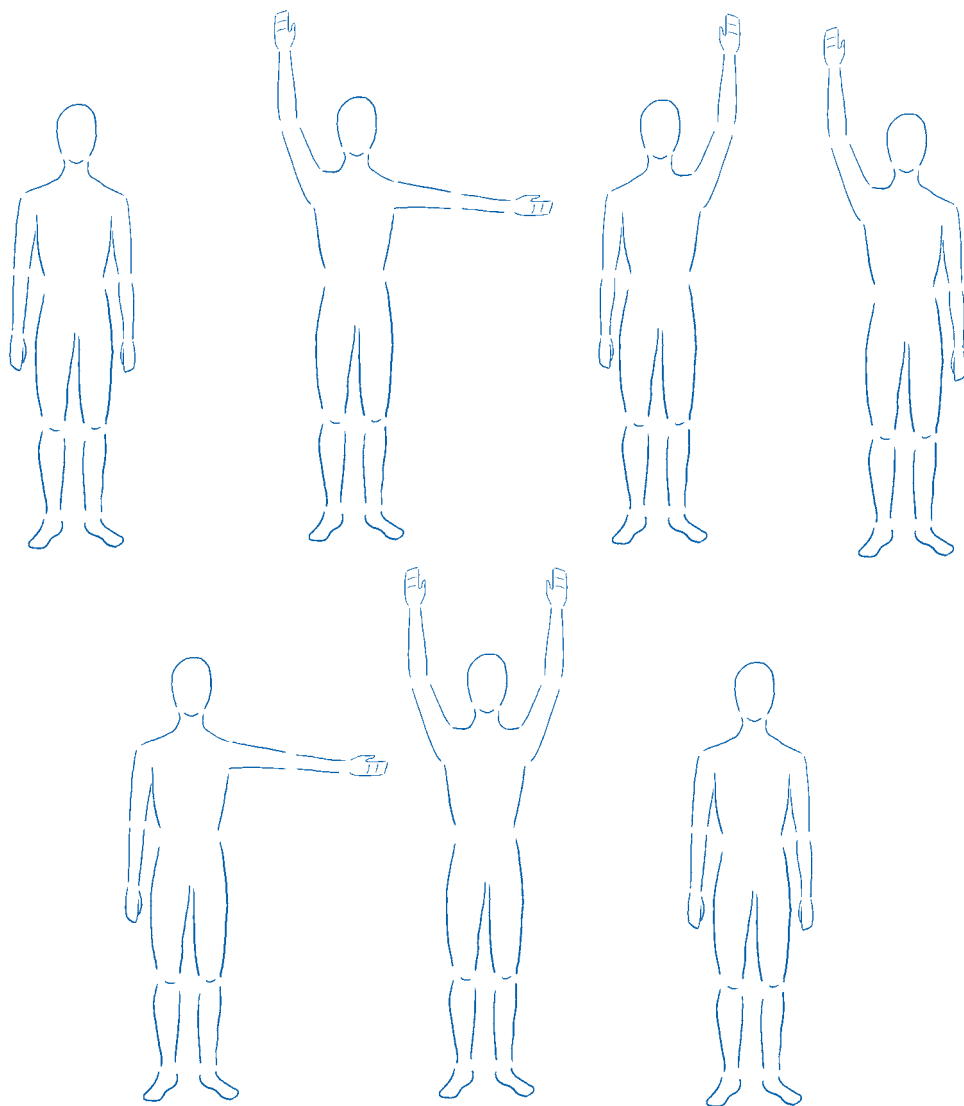
Flytta korken mellan fingrarna, med ena handen



Placera korken mellan tummen och pekfingret.

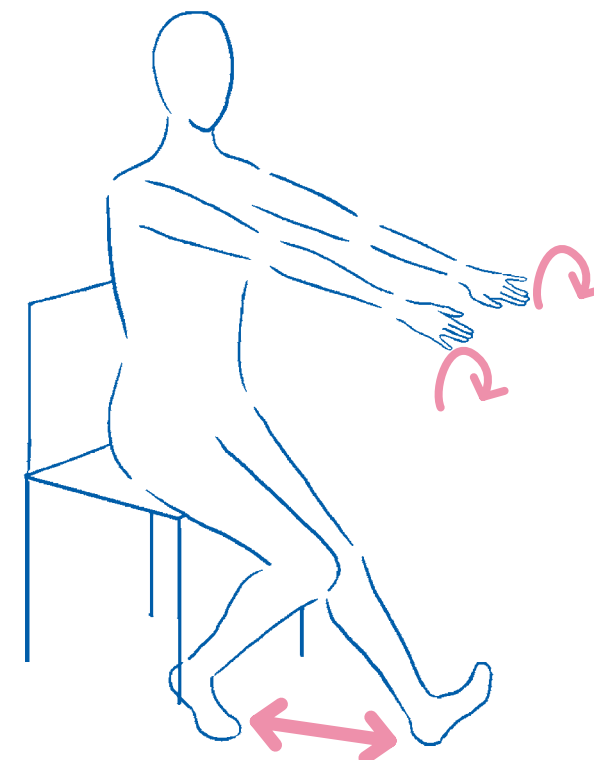
- Flytta korken mellan långfingret och tummen.
- Flytta korken mellan ringfingret och tummen.
- Flytta korken mellan lillfingret och tummen.
- För korken samma väg tillbaka och börja om från början.

För armarna i olika riktningar



- Sträck vänster arm fram och för armen uppåt och neråt (1,2).
- För samtidigt höger arm ut till sidan och för armen sidlänges uppåt och neråt (1,2,3).
- Byt rörelse mellan vänster och höger arm.

Rita cirkel med fingrarna



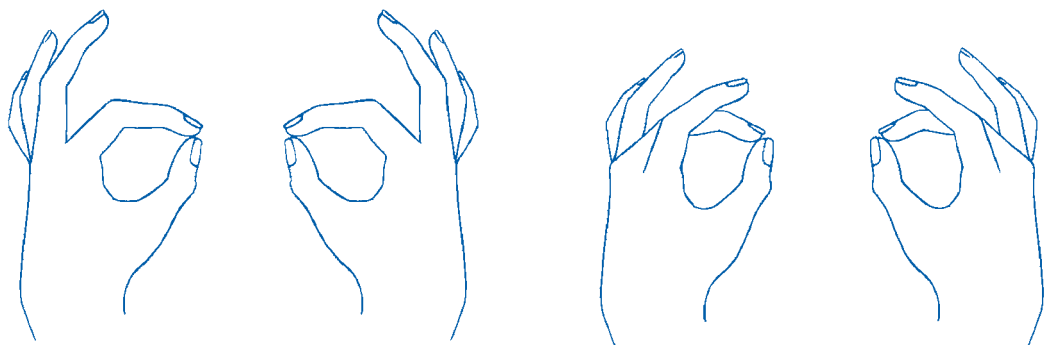
Sträck armarna framåt.

- Rita en cirkel med lillfingret.
- Rita samtidigt en cirkel med lillfingret och ringfingret.
- Ta med långfingret och rita en cirkel med tre fingrar.
- Ta med pekfingret och gör en cirkelrörelse med fyra fingrar.
- Håll tummen stilla under hela övningen.

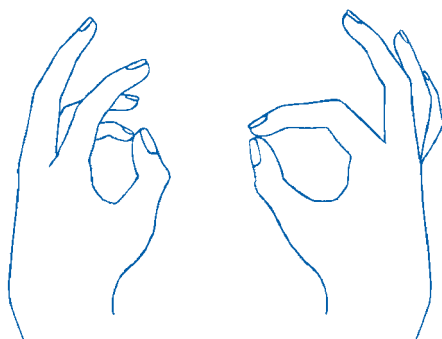
Gör övningen svårare:

- För turvis den ena foten fram och den andra bak.

För ihop fingrarna



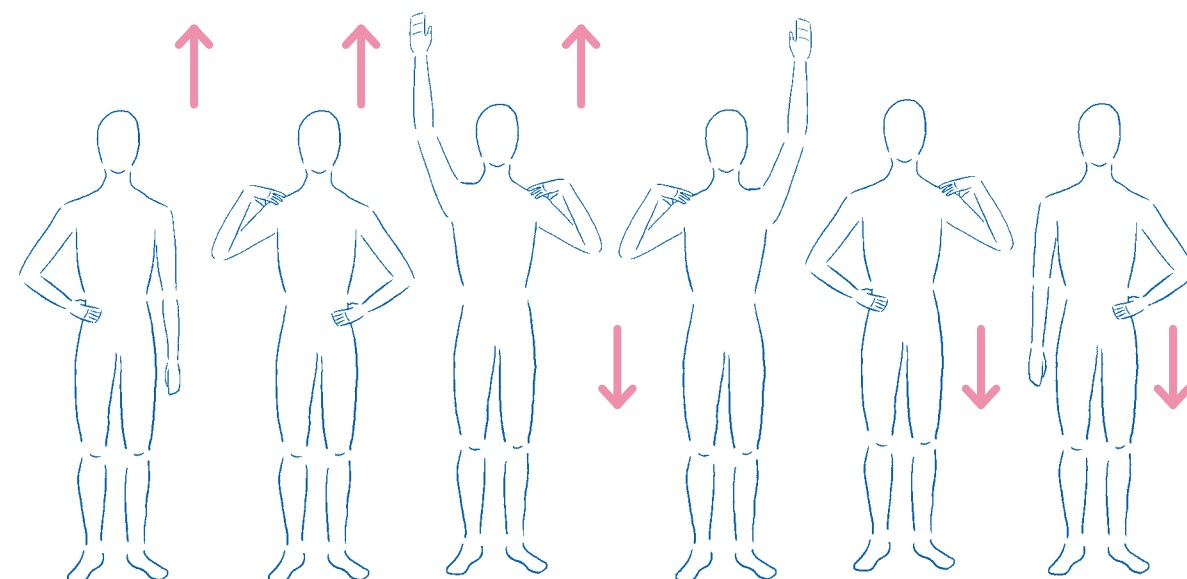
- För tumme och pekfinger mot varandra.
- För tumme och långfinger mot varandra.
- För tumme och ringfinger mot varandra.
- För tumme och lillfinger mot varandra.



Gör övningen svårare:

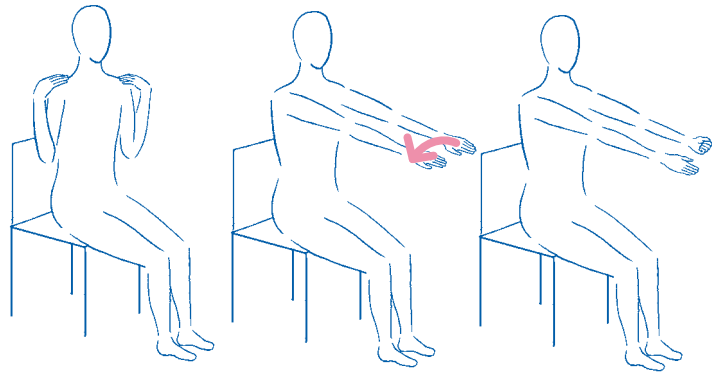
- Börja övningen från olika håll genom att föra vänster handens tumme mot lillfingeret och högra handens tumme mot pekfingeret.
- Fortsätt att föra tummen turvis mot alla fingrar.

Lyft armarna turvis



- Börja sittande eller stående, med armarna vid sidan.
- Lyft vänster hand till vänster höft.
- Lyft sedan vänster hand på vänster axel och för samtidigt höger hand upp till höger höft.
- Sträck upp vänster arm och för höger hand på höger axel.
- För tillbaka armarna på samma sätt så att vänster hand rör sig före höger hand.

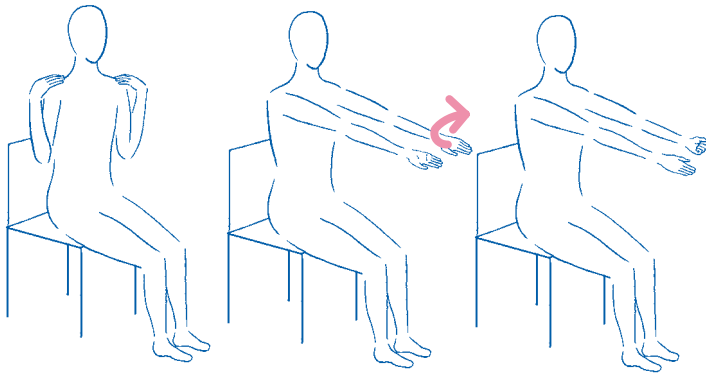
Sträck och vrid på armarna



- Sitt med rak rygg och rör med båda händerna på axlarna.
- Sträck armarna fram med den ena handflatan neråt och den andra uppåt.
- För händerna tillbaka till axlarna och sträck sedan fram armarna med handflatorna i motsatt riktning.

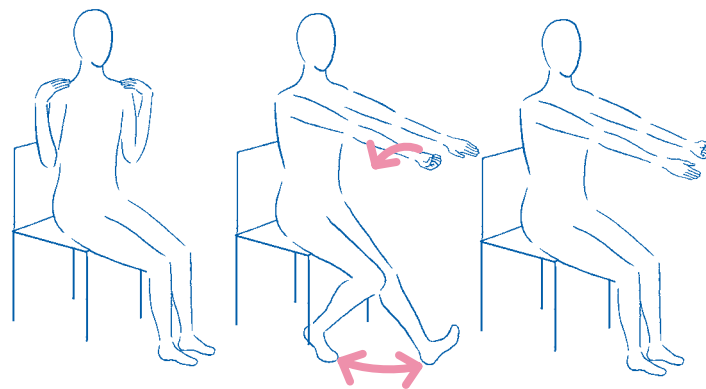
Gör övningen svårare:

- Knyt den näven som har handflatan uppåt.

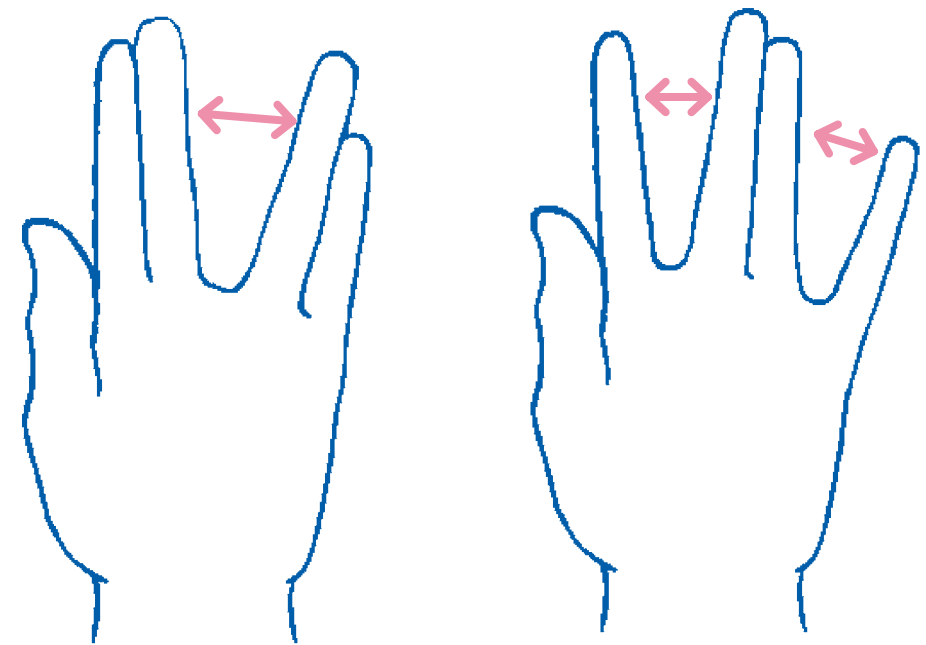


Gör övningen ännu svårare:

- För fötterna turvis fram så att hälen rör golvet.

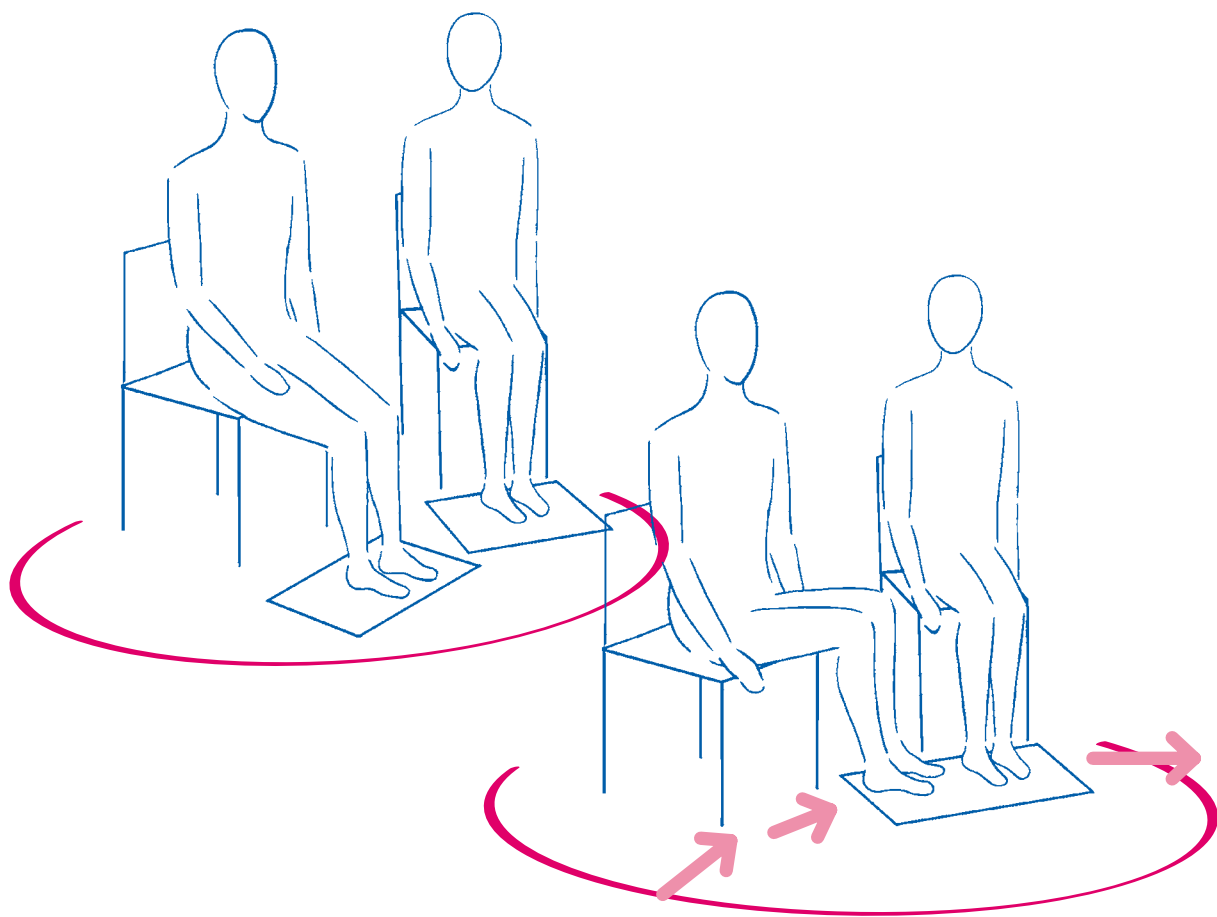


Sära på fingrarna



- Sära på fingrarna mellan ringfingret och långfingret.
- Håll ihop långfingret och ringfingret. Sära på fingrarna mellan lillfingret och pekfingret.
- Rör inte på tummen under övningen.

För tidningen runt i ringen 1



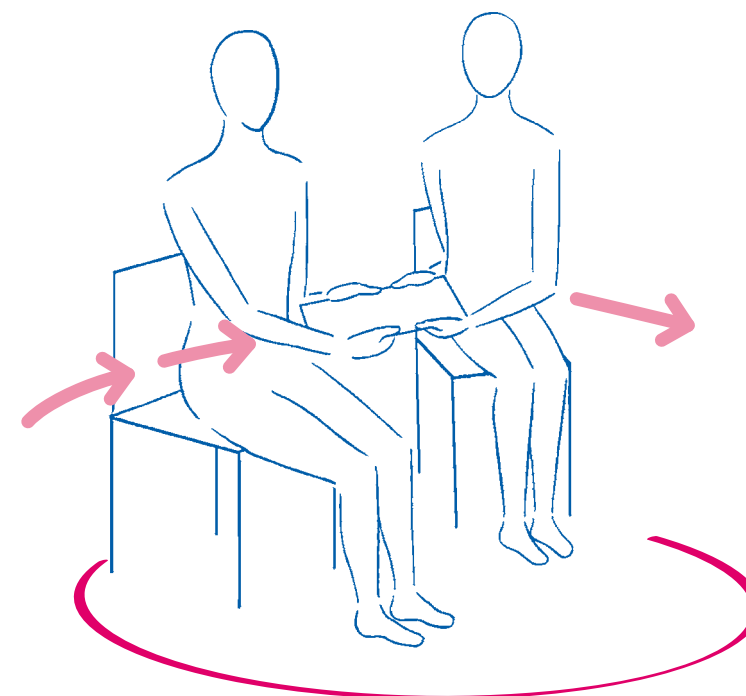
Övning 1: Deltagarna sitter i en ring och varje deltagare har en tidning under fötterna.

- För tidningen medsols till följande deltagare med båda fötterna genom att hålla benen ihop.
- Fortsätt följande varv med att föra tidningen till följande deltagare med den vänstra foten och ta emot tidningen med den högra foten.
- När grupplederen klappar i händerna, byter deltagarna tidningens riktning.

Gör övningen svårare:

- Gruppen klappar taktfast i händerna.

För tidningen runt i ringen 2



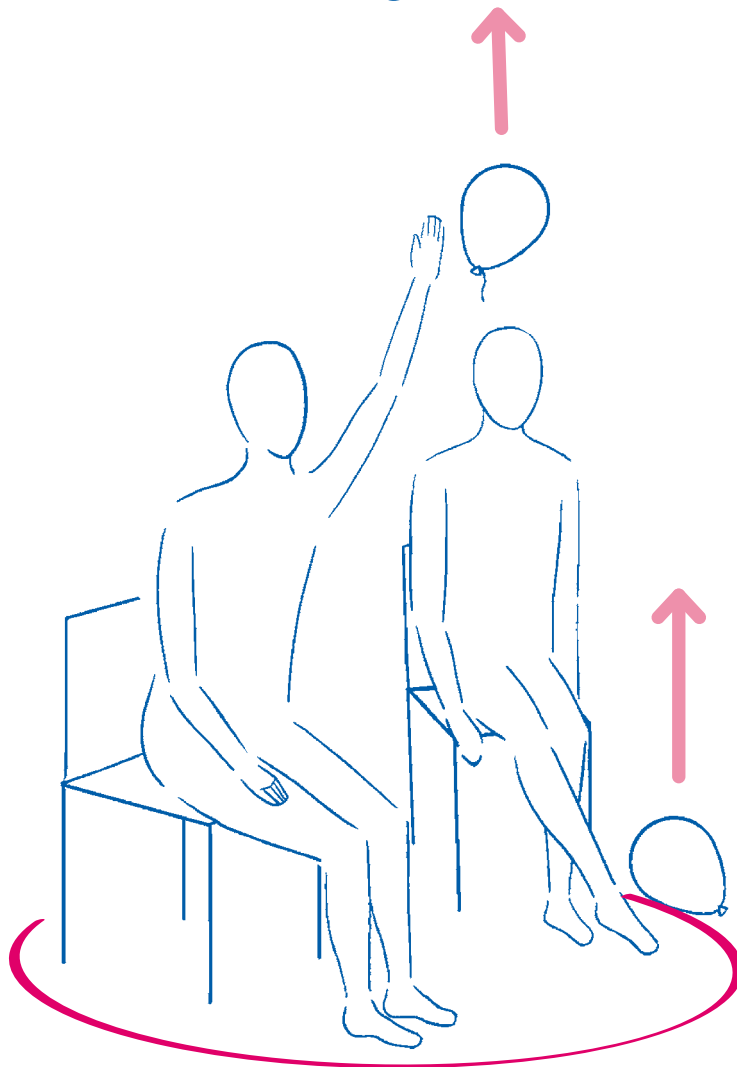
Övning 2: Deltagarna sitter i en ring och varje deltagare har en tidning i handen.

- För tidningen medsols med vänstra handen till deltagaren bredvid och ta emot tidningen med högra handen.
- När grupplederen klappar i händerna byter deltagarna tidningens riktning.

Gör övningen svårare:

- Lägg till benrörelser.
 - alla deltagare för båda benen samtidigt framåt-bakåt.
 - turvis framåt och bakåt.
- För tidningen medsols med armarna och motsols med benen, byt riktning.

Håll ballongen i luften



- Deltagarna sitter i ring och håller en ballong i rörelse med hjälp av händerna. Undvik att ballongen rör golvet.
- Ballongen hålls i rörelse med hjälp av fötterna.

Gör övningen svårare:

- Öka antalet ballonger.

Roligt i grupp

Lea (72 år) uppmuntrar till att göra övningarna eftersom man blir både glad och på gott humör. Det lönar sig att följa instruktionerna men inte ta övningarna för allvarligt.

Det är viktigt att börja med övningarna i lugn takt och småningom öka på farten. Man behöver inte deppa även om rörelsen inte alltid lyckas genast "Om rörelsen inte lyckas genast kan man försöka göra om den högst 10 gånger. Om det ännu inte lyckas då kan man övergå till en annan övning och sedan prova på nytt igen. När man lyckas med rörelsen lönar det sig att göra den minst 5 gånger rätt, då får man den största nyttan."

Lea tycker att det är viktigt att koncentrera sig och inte göra något annat samtidigt. "Alla rörelser lyckades inte perfekt, men det har inte så stor betydelse. I fingerövningarna gick det inte så bra för mig eftersom rörelserna kändes svåra. Men jag gjorde ändå något ditåt och det var en bra övning det också" skrattar Lea!

Och roligt hade Leas barn och barnbarn som var med och provade på övningarna.

 **folkhälsan**



Eläkeläiset ry
www.elakelaiset.fi

