

Idébank

för uteaktiviteter året runt



INNEHÅLL

Förord	3
Växter efter årstid	3
Traditionella högtider att fira	3
Återkommande evenemang	3
Vinter	4
Vår	5
Sommar	6
Höst	7



Förord

Idébanken är tänkt att hjälpa personal på särskilda boenden att motivera till aktiviteter utomhus året runt. De personer som av olika anledningar har svårt att komma ut, ska ha möjlighet att få olika sinnesstimuleringar inomhus eller på balkongen/terrassen. Försök att följa vad årstiderna har att erbjuda i form av växter, väder, traditioner och evenemang. Det är viktigt att ha bra ytterkläder för både personal och boende i anslutning till utgången till trädgården. Detta underlättar spontan utevistelse. Trädgårdsredskap bör vara i lättmetall, greppvänliga och ha bra skaft. Även dessa ska placeras lättillgängligt inne eller i anslutning till utemiljön. Skapa gärna om möjligt ett årstidsbord inne, med saker från naturen som är typiska för årstiden. Dessa saker skapar tillfällen till att minnas och samtala kring.

Växter efter årstid

Vår: Snödroppar, Krokus, Scilla, Pärllhyacinter, Vintergäcka, Narcisser, Tulpaner, Blåsippor, Vitsippor, Gullvivor.

Sommar: Lavendel, Salvia, Kantnepeta, Nävor, Veronika, Timjan, Nejlika, Rudbeckia, Akleja, Pion, Lupin, Dagdkåpa, Daglilja, Bergormrot.

Höst: Syrenhortensia, Funkia, Kärleksört, Höstanemon, Brittsommaraster, Silverax, Miskanthusgräs.

Vinter/vårvinter: Julros, Vinterkryddbuske, Vinterbuske, Vinterjasmin, Hybridtrollhassel, Hybridkejsarolvon, alla vintergröna buskar och perenner.

Traditionella högtider att fira

Vår: Påsk, Vårdagjämning, Valborg, Mors dag.

Sommar: Svenska flaggans dag, Midsommar, Sommarsolståndet, Kronprinsessans födelsedag.

Höst: Alla helgons dag, Internationella barndagen, Tacksägelsedagen, Fars dag.

Vinter: Advent, Lucia, Vintersolståndet, Jul, Nyår, Tjugondedag jul.

Återkommande evenemang

Tulpanens dag

Vasaloppet

Nobeldagen

Kanelbullensdag

Stockholm maraton

Surströmmingspremiär

Kräftpreniären

Alla hjärtans dag

Semmeldagen

VM

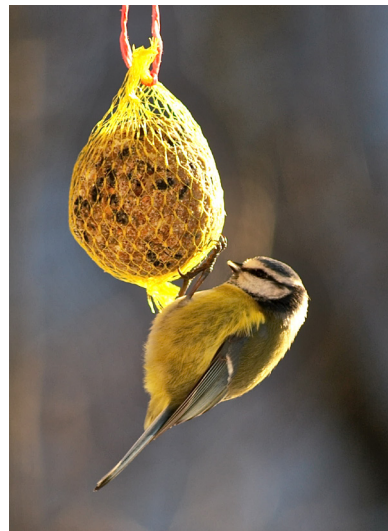
Våffeldagen

Sommartiden börjar

Internationella kvinnodagen

Vinter

- Sätt ut ljus för att minnas anhöriga som gått bort
- Ljusfest med glögg i trädgården
- Sätt ut talg/fröbollar/havrekärvar till fåglarna
- Gör snölyktor
- Leta efter gömda tomtar i trädgården
- Grillfest
- Fira Lucia
- Fira vintersolståndet och ljusets återkomst med tända eldfat/korgar
- Fira Jul med att belysa granen
- Fira Nyår med stora tomteblöss
- Fira Trettondag jul
- Tjugonde knut dansas julen ut
- Fira Alla hjärtans dag med tända marschaller placerade så det bildar ett hjärta
- Fira Maria bebådelsedag med våfflor i trädgården
- Ha ett eget Vasalopp runt trädgården med servering av blåbärssoppa och chokladmedaljer vid målgång.
- Baka tunnbröd/pinnbröd på en stekhäll eller grill
- Grilla



Vår

- Sätt påskvippor på buskar i trädgården
- Leta efter gömda ägg utomhus
- Titta efter vårtecken som tussilago, maskrosor, snödroppar, vintergäck, krokus eller knoppar på buskar
- Räfsa bort gamla löv och dött gräs
- Ha en arbetsförmiddag/eftermiddag i trädgården
- Leta efter djur som vaknat ur sin vinterdvala
- Sätt upp fågelholkar för att bjuda in fåglarna
- Montera in en webbkamera i en fågelholk som kopplas till TV:n. Sedan går det att följa vad som händer i holken
- Börja förodla ex zucchini, gurka inomhus
- Klipp ner pelargoner
- Sätt sticklingar i nya krukor med jord
- Plantera ut frosthärdiga plantor som ex penséer
- Direktså sockerärtor/rödbetor/sallad/spenat/dill/
- Förgro några potatisar som planteras ut senare
- Tvätta utomhusmöbler
- Sandpappra dem så det blir släta om de är trärena
- Olja in trämöbler
- Valborgsfirande genom att tända eldkasar
- Gör enklare växtstöd av färskt sly
- Gör bordsdekorationer av det som ni hittar i trädgården, använd hönsnät istället för oasis, så kan ni återanvända det
- Fira internationella kvinnodagen
- Sätt ut ett vattenbad till fåglarna
- Sålla jorden i komposten som sedan kan läggas ut på rabatterna
- Grilla



Sommar

- Plantera ut det ni försått
- Plantera ut sommarblommor
- Rensa ogräs och lägg i en kompostbehållare
- Ta in blommor att ha på borden
- Fira svenska flaggans dag
- Ordna midsommarfirande med att skapa en liten midsommarstång
- Gör kransar tillsammans
- Grilla
- Ha en arbetsförmiddag/eftermiddag i trädgården
- Plocka bär
- Gör sylt och saft av det som skördats i trädgården
- Spara sommarens kryddor genom att klippa dem och lägga på tork
- Gör fotbad ute med rosenblad
- Flytta ut rörelseaktiviteter som annars är inomhus
- Surströmmings och kräftska
- Bjud kunderna på ett fotbad utomhus



Höst

- Räfsa löv
- Sätt upp ett fågelbord/fågelhus el dylikt
- Plocka in löv att titta på och prata kring
- Plantera lökar tillsammans
- Ha en arbetsförmiddag/eftermiddag i trädgården
- Täck komposten med halm
- Smaka på olika äppelsorter ute i trädgården
- Gör pressgurka tillsammans med de boende
- Plocka eller köp färsk svamp på som kan avnjutas på en smörgås i trädgården
- Ha en skördefest med köpta eller egenodlade grönsaker.
- Servera skördesoppa i trädgården
- Fira kanelbullens dag
- Ta in fågelbadet
- Plocka bär/frukt
- Grilla





VÄSTERÅS STAD