

# AKTIVITETSPLANERING

## *Bergnäsets trygghetsboende, sommaren 2020*



### **Corona-anpassade sommaraktiviteter på Lulebos trygghetsboenden**

Sommaren är här men Coronapandemin behåller sitt grepp över Sverige och världen. Lulebos trivselvärdar har ändå skapat ett par aktiviteter som kommer att genomföras på våra trygghetsboenden under sommaren. Det handlar både om aktiviteter som trivselvärdarna arrangerar och om aktiviteter som hyresgästerna i trygghetsboendena utför själva och på egen hand. Vi längtar tills vi kan komma igång med vanliga gruppaktiviteter men vi är naturligtvis fortsatt rädda om er hyresgäster. Alla sommarens musikarrangemang och trivselaktiviteter är därför utformade för att kunna genomföras i enlighet med myndigheternas riktlinjer.

## **Balkongunderhållning med gästade artister**

*Under sommaren kommer det att ordnas balkongunderhållning med musik och sång. Trivselvärdarna närvarar och publiken deltar från sina balkonger eller vid ett öppet fönster i sina egna lägenheter. Artisterna spelar och sjunger utan sånganläggning vilket eventuellt kan medföra att ljudet inte når fram till de balkonger som är längst bort från spelplatsen. På vissa trygghetsboenden flyttar spelningen mellan olika platser för att så många som möjligt ska kunna ta del av framträdandet. Vid dåligt väder ställs underhållningen in.*

### **Vecka 24 – tisdag den 9 juni**

**Pekka Hellas spelar gitarr och sjunger blandade sånger, gammalt och nytt.**

*Underhållning för balkonger på sidan mot stan, ca tider:*

- *Producentvägen 1 A, ca kl. 13.30-13.45*
- *Producentvägen 1 B, ca kl. 13.50-14.05*

*Underhållning för balkonger på sidan mot berget, ca tider:*

- *Producentvägen 1 B, ca kl. 14.20-14.35*
- *Producentvägen 1 A, ca kl. 14.40-14.55.*

### **Vecka 25 – tisdag den 16 juni**

**Sånggruppen Duo Dam, som består av Annette Strandljung och Carin Ehelmsdotter spelar gitarr och sjunger "Här är den sköna sommar".**

*Underhållning för balkonger på sidan mot stan, ca tider:*

- *Producentvägen 1 A, ca kl. 10.30-10.45*
- *Producentvägen 1 B, ca kl. 10.50-11.05*

*Underhållning för balkonger på sidan mot berget, ca tider:*

- *Producentvägen 1 B, ca kl. 11.20 -11.35*
- *Producentvägen 1 A, ca kl. 11.40-11.55.*

### **Pop-up underhållning**

*Under sommaren planeras för underhållning på olika platser och på tider som ännu inte är bestämda. Det kan bli sång, musik och dans som "poppar-upp"!*

# AKTIVITETSPLANERING

*Bergnäsets trygghetsboende,  
sommaren 2020*



## Aktiviteter som du kan göra själv

### Rörelseprogram – inomhus och utomhus

Trivselvärdarna har satt ihop ett rörelseprogram med övningar för balans, styrka och rörlighet. Rörelseprogrammet genomförs på egen hand, inomhus eller utomhus, med hjälp av tydliga anvisningar som kommer att finnas tillgängliga i anslutning till trygghetsboendets uteplats och samvarolokal/gymnastikrum.

### Aktivitetsbingo

Aktivitetsbingon är tänkt att ge inspiration till vardagsaktiviteter under en tid då vi inte kan ha gemensamma gruppaktiviteter. Alla hyresgäster i våra trygghetsboenden får en bingofolder i sitt postfack under vecka 24. Foldern innehåller 8 bingobrickor, en bricka för varje vecka under sommaren, och all information som behövs för att delta. I slutet av sommaren kan de hyresgäster som lyckats fylla alla bingobrickor lämna sin tävlingskupong i trivselvärdarnas brevlåda på trygghetsboendet. Vi kommer att lotta ut priser bland de som vill vara med och tävla! Hör av dig till trivselvärdarna om du inte fått någon bingofolder under vecka 24 så löser vi det!

### Vi lägger ett gemensamt pussel

I samvarolokalen på varje trygghetsboende kommer det finnas ett pussel som alla är välkomna att hjälpa till med! Om pusslet blir färdigt innan sommaren är över byter vi ut det mot ett nytt motiv!

### Dela med dig av dina sommartankar

I samvarolokalerna kommer det också finnas en fin skrivbok där alla hyresgäster kan skriva ner sina sommartankar - både stora och små. Givetvis får man också göra en teckning, klistra in en bild eller skriva en dikt som kan inspirera andra. Ge dig själv möjlighet att uttrycka dig och dela med dig av dina sommartankar till dina grannar!

## Berätta för oss om dina idéer!

Det är viktigt för oss trivselvärdar att få veta vad just du önskar dig när det gäller aktiviteter. Medan vi väntar på att restriktionerna för Corona lättas upp så kan du lämna in förslag och idéer i trivselvärdarnas brevlåda på ditt trygghetsboende. Vi ser fram emot att höra om aktiviteter, föreläsningar, underhållning eller något annat som du tycker är intressant!

*Tira*

**Tira Blixt**  
0920-23 67 89

*Katarina*

**Katarina Borgström**  
0920-23 67 09

*Mattias*

**Mattias Johansson**  
0920-23 67 10

*Anette*

**Anette Tjäder Löfgren**  
0920-23 67 82