# Naturdag på seniorliv

**Drejebog/program for dagen 16-18**

16-16.15 Ankomst

* Præsentation af program, vise lidt rundt ved møllen og toiletforhold ved behov.

16.15-16.35 Smarttræning - stå i cirkel

* Først rigtige retning - op, ned, frem, tilbage, til højre til venstre
* Omvendt - stadig i cirkel jeg guider
* 3 forskellige bevægelser (1-2-3)
  + 1 - Side til side
  + 2 - Boogie
  + 3 - Benspark frem skiftevis højre og venstre

Vise tal med fingrene, men sige noget andet

* + Først lytte til det jeg siger
  + Dernæst gøre det jeg viser (ikke det jeg siger)

16.35-17.15 Gåtur med bevægelse og sansning

* Øvelser - arme, skuldre, stræk, på tær, trampe, gå med bevidsthed, gå afslappet, gå hurtigt, gå baglæns.
* Sanseøvelser, mærke vinden, lydene, duftene, finde noget man kan lide på vejen
* Stenøvelse

17.15-18.00 snobrød og te/kaffe

* Netværk og snak om dagens program