

Håll dig i form genom träning

Seniornets medlemmar tillhör på grund av ålder en så kallad riskgrupp. Man har uppmanats att stanna hemma och minska sina sociala kontakter. Det är lätt att bli sittande framför TV:n och vänta på att pandemin går över. Under tiden rasar både den fysiska och mentala konditionen.

I coronaisoleringen har de flesta gott om tid och då är det ett gyllene tillfälle att *träna*. Promenader är tillåtna och de är utmärkta. En promenad om dagen borde alla som kan ta. Men det går även att träna fysiskt inomhus och hemma. Det har SVT insett och erbjuder varje dag *Hemmajympa*.

Fysisk träning

Hemmajympa med Sofia hittar du på TV1 eller här: <https://www.svtplay.se/hemmagympa-med-sofia>.

Om du vill ta fram den i mobilen eller surfplattan installerar du SVTPlay-appen och söker på *Hemmajympa*.

Här hittar du mer information om träning för seniorer:

- <https://www.youtube.com/watch?v=pWQi-XSmchg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=s1FI05Dtklc>
- <https://www.gymnastik.se/traning/grupptraaning/seniortraning>
- <https://www.pro.se/Gemenskap--aktiviteter/Nyhetsarkiv/Lattsam-och-rolig-traning-for-aldre-lanseras/>
- <https://www.friskissvettis.se/traning/aldre>
- <https://www.senioren.se/nyheter/trana-med-tvn/>

Hjärnträning

Även hjärnan behöver stimuleras. Många löser korsord och Suduko. Fortsätt med det. Vill du ha omväxling så kommer här tips på appar du kan ladda ner i mobilen eller surfplattan.

Spel, patienser, korsord m.m.

Sök på **spel** Play Butik (android) App store (iPAD, iPhone)

Patienser

- Solitaire, Harpan, Idioten m.fl.

Pussel

- Real Gigsaw
- Tangram Master

Sudoku

Många olika att välja mellan

Korsord

- Svenska korsord
- korsord.se (gratis kryss och betalkryss)

Ordspel

- Ruzzle

- Wordbubbles

- Wordbrain 1
- Wordbrain 2
- Ordet Kors
- Ordmästare
- Ordsök

Diverse

- Hashi
- Unblock Me Free
- Mastermind (Real Code Breaker)
- China Checker
- Labyrint (Labyrintspel)
- Block Puzzel Jewel
- One Touch draw