

# MISSION

Mange ældre mennesker bevæger sig ikke nok. De skal hver dag bevæge sig lidt, og det er vigtigt, at de holder sig i gang.

Skab en løsning, der hjælper ældre med at få bevæget sig lidt hver dag. De ældre skal også kunne få viden om sundhed og motion gennem jeres løsning.

---

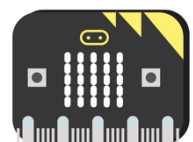
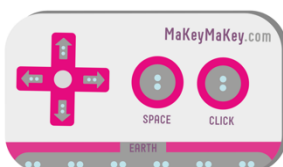
## INTERESSETER (PERSONER) TIL INTERVIEWET:

- En ældre person
- En hjemmehjælper eller sygeplejerske, der har med ældre at gøre.
- De ældres familie (pårørende)

---

## INTERVIEWSPØRGSMÅL

- Hvorfor tror du, at de ældre ikke får rørt sig så meget til dagligt?
  - Hvorfor er det vigtigt for dig, at ældre får rørt sig?
  - Hvad tror du kunne få ældre til at synes, at det var rart og sjovt at røre sig?
  - Hvordan tror du, at man kunne få ældre til selv at huske at røre sig?
  - Hvad er vigtigt for de ældre at vide?
  - Hvis alt kunne lade sig gøre, hvordan kunne man så få ældre til at røre sig mere?
- 



# INTERESSENER

En ældre person



“Jeg synes, at det kan være svært at huske ting”

“Jeg kan bedst lide at lave ting sammen med andre, men sidder tit alene”

”Jeg ved ikke, hvilke øvelser jeg skal lave”

En hjemmehjælper eller sygeplejerske



“Det er vigtigt, at de ældre får rørt sig. Ellers kan de blive syge og få det dårligt”

“Det er svært at få tid til at hjælpe de ældre med at røre sig mere”

De ældres familie (pårørende)



“Min gamle far kan godt lide humor, og når noget er sjovt”

“Min mormor lyser altid op, når der kommer børn på besøg”