



## Logga in på 365 Happy Days & låt idébanken inspirera dig varje dag!

365 Happy Days är en webbplats som erbjuder en digital skattkista fylld med idéer. Du får tillgång till hundratals roliga aktiviteter som passar för olika åldrar och intressen. Vilket gör det enkelt för dig att snabbt planera och genomföra roliga aktiviteter! Konzeptet som 365 Happy Days bygger på är att skapa små ljuspunkter i tillvaron och mer positiva ögonblick. Att varje dag på året göra något roligt och meningsfullt som kan höja känslan av välbefinnande och livskvalitet hos äldre. När ett abonnemang är tecknat så skickas användarnamn och lösenord via mejl. Och då börjar äventyret med att utforska alla aktiviteter som 365 Happy Days har att erbjuda.


### För att logga in på 365 Happy Days följer du dessa enkla steg:

- Gå till 365 Happy Days webbplats: <https://www.365happydays.se/>
- Sätt ett bokmärke (stjärna uppe i högra sidan) och favoritmarkera sidan.
- I menyraden högst upp - Klicka på "Logga in".
- Ange ditt användarnamn och lösenord i de angivna fälten. Välj "Kom i håg mig". Uppe i högre hörnet visas en ny ruta. **Obs! Där väljer du spara lösenordet.**
- Nu är du på startsidan (igen) ...och du är inloggad och kan välja aktivitet. Nästa gång klickar du endast på logga in så fylls fälten i automatiskt.
- Glömt ditt lösenord? Mejla [ankie@365happydays.se](mailto:ankie@365happydays.se) (du kan inte återställa det på något annat sätt).
- Upplever du att du "kastats ut" från hemsidan? Då kan det bero på att någon annan har loggat in på samma användare. Flera kan inte vara inloggad samtidigt. (Viktigt att tänka på om ni har ordinarie personal som slutar/har vikarier som jobbar på olika ställen och kanske nyttjar inloggningen någon annanstans).
- Om du har några frågor eller problem med att logga in på 365 Happy Days, tveka inte att kontakta för hjälp. Ring 070-6831967.



## 4 vägar att söka & upptäcka 365 Happy Days roliga & intressanta aktiviteter

- 1. "Scrolla fram en aktivitet".** På startsidan finns 365 Happy Days kalender som följer året och har hundratals aktiviteter som kan användas dygnet runt. Detta är en bra funktion om du spontant vill hitta något roligt till eftermiddagskaffet eller om du vill anpassa aktiviteten efter målgruppens intressen. Här hittar du högtider, temadagar och aktiviteter som är aktuella för årstiden. Genom att klicka på "evenemangsmaterial", finns allt material färdigt att användas direkt.
- 2. Kategorimeny.** Den finns precis ovanför 365 Happy Days kalender. Här kan du välja från en lista över kategorier som inkluderar "Quiz/kluringar", "Historiska händelser", "Kända personer", "Temadagar", "Musikaktiviteter" och många fler. När du väljer en kategori visas en lista över alla aktiviteter som är associerade med den kategorin.
- 3. Sökfält** (bredvid kategorimenyn). Här kan du skriva in nyckelord eller fraser som beskriver den typ av aktivitet du letar efter. Till exempel kan du söka efter "kaffe", "jul", "citatt" eller "musik".
- 4. Digitala magasin.** Dessa hittar du i menyraden under "Digitala magasin". Magasinen har olika teman, till exempel: "Elvis", "1900-talet", "Humor", "Årstider", "Födelsedag", "Om män", "Om kvinnor", "50-60-70-talet" och många fler. Klicka på magasinet du vill läsa och du har en fantastisk plattform med förutsättningar att skapa goda samtal.

Klicka på det lilla huset  längst upp till vänster i menyraden, då kommer du tillbaka till startsidan.

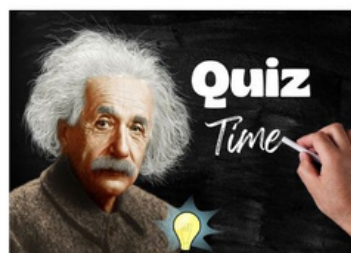
## Planera sociala aktiviteter eller "levla upp" eftermiddagskaffet

365 Happy Days är ett enkelt och flexibelt koncept som du kan anpassa efter olika målgrupper och livssituationer. Aktiviteterna är speciellt utformade för seniorer & passar perfekt till sociala träffpunkter, äldreboenden, hemtjänst och dagverksamheter. Det är enkelt att ordna caféprogram, kulturaktiviteter, samkväm, temafester och högläsning. Men aktiviteterna fungerar lika bra i det lilla. Som en rolig energipåfyllare en kvart före maten eller till kvällsfikat. Ute i solen på en parkbänk eller inne i lägenheten hos en sängliggande. Vid volontärbesök och hos studieförbund som anordnar kulturaktiviteter och studiecirkel för äldre - är 365 Happy Days också en utmärkt resurs. Kort och gott! På ett enkelt sätt kan du ta eftermiddagskaffet till nästa nivå och göra den stunden ännu roligare och mer lustfylld.



### Tips på hur aktiviteterna i 365 Happy Days kan utföras

- När du har hittat den aktivitet du vill använda, klickar du på "Eventmaterial". Högst upp finns det en liten pil med "Tips på hur aktiviteten kan utföras".
- **Börja alltid med att scrolla igenom hela aktiviteten.** Beroende på hur mycket tid du har och vilken person eller målgrupp som ska delta i aktiviteten, så kanske du väljer att bara använda en del ur materialet. Lyssnar på musik. Eller läser några citat och roliga historier. Det viktiga är inte att hinna använda allt material...utan det är att skapa små stunder av glädje. Väcka minnen, skratta och få nya roliga samtalsämnen att prata om.
- Grunden för olika aktiviteter bygger ofta på högläsning och samtal. Låt läsplattan ligga på bordet (som ett tryckt magasin) och använd 365 Happy Days som en handledning. Läs lite text, varva med citat, musik och samtal om olika fakta i texten.
- För att alla ska känna sig sedda och delaktiga i gemenskapen är det bra att "göra en runda" där alla deltagare får svara på frågor eller tycka till. Det är viktigt att du som aktivitetsledare ser till att så många som möjligt deltar i samtalen. Och för att uppmuntra tysta personer kan du ställa öppna frågor som "Vad tycker du om...?" eller "Har du...?".
- Längst ner på aktiviteten finns det mallar att skriva ut, Spotify-listor och anslagstavlor på Pinterest.



### "Små ljuspunkter i vardagen" med 365 Happy Days "Inspirations-kalender"

För att lättare kunna planera och skapa "Små ljuspunkter i vardagen" har 365 Happy Days en "Inspirations-kalender". Under fliken "aktuellt" på hemsidan, finns varje månad en ny inspirationskalender som du kan skriva ut. Den är fylld med tips på aktuella högtider, temadagar och aktiviteter. Allt aktivitetsmaterial till detta finns på startsidan [www.365happydays.se](http://www.365happydays.se)

### Födelsedagar är en fantastisk anledning att uppmärksamma någon lite extra

Varje månad den 28:e finns det aktivitetsmaterial för att skapa ett roligt födelsedagsfirande. Kända personers citat kring livet och åldrande. "Heta stolen" frågor till födelsedagsbarnet - Fakta om födelsedagsfirande - Ordspråk om tid & ålder - Musiklista med födelsedagssånger - Tips på hur du skapar känslan i firandet - Mallar till gratulationskort - YouTube-klipp med kända födelsedagssånger.



## Mallar, att skriva ut till affischer, quiz, kluringar, musiktappar m.m

Det finns färdiga affischmallar att skriva ut till alla aktiviteter. Affischernas funktion är dels att inbjuda & väcka lusten att delta i olika aktiviteter. Men det är också ett jättebra sätt att synliggöra verksamhetens aktiviteter (då det genom GDPR inte kan fotas som förr). P.s Ha inte så bråttom med att rensa anslagstavlan. Låt förbipasserande eller en anhörig som kommer var tredje vecka...kunna "se" alla roliga aktiviteter ni har i verksamheten.

## Respektera 365 Happy Days licensvillkor!

I licensavtalet har den som tecknat 365 Happy Days abonnemang godkänt licensvillkoren. Det innebär att aktiviteterna är skyddade enligt upphovsrättslagen. I er verksamhet får du använda aktivitetsmaterialet. Men det är förbjudet att vidarebefordra 365 Happy Days aktivitets-material samt göra det tillgängligt för 3:e part. Varken till kollegor i samma bransch eller att ge bort det till vänner och bekanta. Det är förbjudet att redigera och göra om materialet samt att sälja eller dela det på internet.

## Hitta rätt nivå på quiz och kluringar

- En av utmaningarna med att skapa en quiz är att hitta rätt nivå för deltagarna. För svåra frågor kan göra att deltagarna tappar intresset, medan för enkla frågor kan göra att tävlingen känns meningslös. På de flesta av 365 Happy Days quizfrågor finns det 3 svarsalternativ. Både för att deltagarna inte ska vara helt ute och cykla. Och för att ett namn, plats eller årtal, kan väcka ett minne.
- Deltagarna kan tävla i lag eller två och två. Men ofta kan quiz och kluringar vara lika trevligt att lösa tillsammans i hela gruppen. Läs 1 fråga och låt gruppen diskutera sig fram till ett svar.
- Är frågorna för svåra för målgruppen eller om ni inte vill tävla - se då detta som tips på jättebra samtalsämnen. Visste du att...(läs frågan med det rätta svaret som ett påstående).
- Obs! Svaren till quiz & kluringar finns under aktiviteten eller i de digitala magasinerna (de går ej skriva ut).

## "Min omvända Bucket List" - Modern levnadsberättelse - Samtalstips

En vanlig bucket list handlar om mål och drömmar som du vill uppnå under din livstid. Men "Min omvända Bucket list" handlar om vad du redan HAR GJORT I DITT LIV! Ibland är det lätt att fastna i tanken på allt som vi vill göra och uppleva. Därför är en "omvänd bucketlist" ett underbart sätt att känna glädje och reflektera över allt som vi faktiskt redan har upplevt och gjort i våra liv. "Min omvända Bucketlist" är ett frågeformulär med 200 små och stora upplevelser att bocka av. Mycket som vi har upplevt eller gjort för länge sedan, det har vi slutat berätta. Vi tar inte längre med det i vår "levnadsberättelse". Därför ger formuläret en fantastisk möjlighet att påminnas om alla små och stora ögonblick som har format våra liv. Dessutom är det ett verktyg för att lära känna varandra ännu bättre. Frågorna i "Min omvända Bucket list" kan du också använda som 200 jättebra tips på samtalsämnen till eftermiddagskaffet.

## Musiklistor på Spotify - Viktigt! Läs info om Spotify i offentlig verksamhet

På länken kan du läsa vad som gäller kring att spela musik på Spotify i offentlig verksamhet.

[https://365happydays.se/spotify\\_en\\_guldgruva\\_med\\_mojligheter/](https://365happydays.se/spotify_en_guldgruva_med_mojligheter/)

Vill du ha mer info eller har frågor eller problem med något, tveka inte att kontakta Ankie för hjälp.

[ankie@365happydays.se](mailto:ankie@365happydays.se) 070-6831967 [www.365happydays.se](http://www.365happydays.se)



P.s Det är de små ljuspunkterna i vardagen - som gör den stora skillnaden!