

Morgengymnastik

Scenen: Vi er på et plejehjem. 2-3 ældre beboere er mødt op til morgengymnastik, som en kvindelig medhjælper står for. De ældre har sikkert stok med, måske skal der en stol eller rollator til hjælp en gang imellem. Medhjælperen står forrest med front mod publikum, de ældre står spredt bag hende og prøver deres bedste at følge med i gymnastikken. Der bliver spillet rolig musik til.

Medhjælper: *(Taler roligt, behageligt og opmuntrende igennem det hele)* Godmorgen, mine damer og herrer, er vi klar til lidt morgengymnastik?

(Der mumles lidt blandt de ældre, der ikke lyder særligt oplagte. Musikken går roligt i gang).

Medhjælper: Prøv at følge efter mig. Vi prøver at strække kroppen godt, vi starter med armene, kom!
(Strækker armene ud til siden på skift i et roligt tempo. De ældre strækker med, men kan ikke strække ret meget. Medhjælper rækker armene op mod loftet, de ældre prøver at være med – det går stille og roligt. En har måske glemt at lægge stokken fra sig, en anden må måske ned at sidde lidt).

Medhjælper: *(Kigger bagud til de ældre nu og da)* Og så strækker vi benene, kom op at stå, sådan.
(Strækker det ene ben, mens det andet er bøjet – og modsat. Både sidelæns og forlæns. De ældre prøver at være med, men er udfordrede. Måske støtter en sig til stokken, en anden til en stol osv.).

Medhjælper: Ja, det er meget fint, så skal vi lige have ryggen med forover også ...
(Hun står med strakte, let spredte ben, bøjer sig forover og når sine fødder med hænderne (ca.) og står sådan og strækker. En mandlig ældre bliver helt fortumlet over synet og står stille og strækker i stedet sin hals for at kigge, og ser meget betaget ud – på en ganske uskyldig måde. Taber måske sit gebis, mens han står med åben mund. Den/de andre ældre forsøger at strække med, men hænderne når kun ned til knæene. Måske har en af dem en toupe, der falder af hovedet, mens de står i "stræk").

Medhjælper: Ja, det er fint, stræk godt igennem.

(Manden, der strækker hals, strækker halsen lidt mere).

Medhjælper: Det er flot, så skal vi røre os lidt mere, vi skal have lidt mere gang i den.

(Musikken går en smule op i tempo, og medhjælper begynder at lave armsving. De ældre skal lige opdage, at de er videre og forsøger at komme tilbage i normal stilling, før de så begynder at lave armsving. Det ser akavet ud, men det lykkes nogenlunde).

Medhjælper: *(Kigger til de ældre)* Det er så fint, kom så! *(Ændrer til at svinge armene ud til siderne på skift).* Og en, og to – kom alle sammen.

(De ældre svinger også armene fra side til side, så de næsten er ved at vælte. Måske kommer de til at ramme hinanden, og der ryger sikkert høreapparater, briller og lignende rundt i luften).

Medhjælper: Og benene med, kom med!

(Laver øvelser med benene – sparke/"ryste" i luften og lignende. De ældre må have hjælp fra stok/stol og taber sikkert hjemmesko under øvelsen. De er forpustede, og en må måske sætte sig på en stol. De ser lidt medtagede ud).

Medhjælper: *(Stopper op, mens musikken kører lidt ned i tempo igen)* Okay, alle sammen, det var rigtig fint. Jeg tror, vi stopper for nu, men det var så godt, I kom med ind til noget morgengymnastik. For ved I hvad, nu har I fået kickstartet dagen, så I er klar til i dag, som jo er ... Ja, kan I huske, det er Store Familiedag i dag – så I får jo besøg af jeres børn og børnebørn ...

(I det samme rejser de ældre sig op med en masse energi, skyder armene i vejret og jubler og hopper rundt som unge mennesker, og de nærmest løber afsted mod deres værelser).

Medhjælper: *(Står tilbage og smiler og kigger efter de ældre).* Ja, tænk bare, hvad familie kan gøre ...

Alternativ slutning:

I stedet for "familietema" kan det være, at medhjælperen fortæller, at der nu venter lækkert morgenbord med kaffe, rundstykker, kager og det hele, hvilket beboerne også jubler over.

Hertil kan medhjælperen sige: "Somme tider er det jo faktisk ikke ret meget, der skal til for at sprede lidt glæde og frisk energi."