

Påskaktiviteter

Under en hemmahelg tillsammans

Leta vårtecken

Ge er ut på en gemensam promenad i naturen där ni letar vårtecken som exempelvis snödroppar, krokusar och vitsippor. Kanske upptäcker ni också några fågelarter som är tillbaka efter vinterresan.

Personliga ägg till frukost

Förbered en gemensam äggfrukost genom att måla varandras ägg. Enkla vattenfärger räcker långt, och gör gärna dekorationer utifrån temat kärlek.

Taktik beröring

Beröring frigör bland annat oxytocin och kan få oss att slappna av och må bra. Låt påskfjädrar beröra din partners hud under 15-30 minuter och därefter byts ni av.

En gemensam påskberättelse

Skapa en gemensam påskberättelse som innehåller orden påskkärring, blåkulla, påskmust, fullmåne, yogalärare och skatteåterbäring. Ni turas om och fyller i varannan mening i berättelsen till dess att ni prickat av alla orden.

Ring varandras släktingar

Den här påsken är många av våra äldre extra isolerade på grund av Covid-19. Förbered 3 frågor till din partners släktingar och följ upp med ett telefonsamtal där du inleder konversationen med frågorna och visar nyfikenhet att lära känna personen mer.

