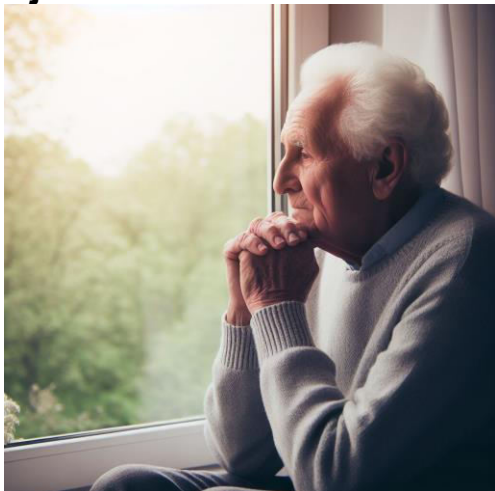


Njut av utsikten



Målsättning:

Målet med denna aktivitet är att möjliggöra upplevelsen av naturen och omgivningen från sitt eget hem, terrass, balkong eller genom fönstret.

- Välj en tidpunkt som passar dig och när ljuset är bra, så att du kan se omgivningen.
- Gå ut på din terrass eller balkong, eller sätt dig vid ett fönster med en fin utsikt.
- Sätt dig ned och njut av utsikten och de naturliga elementen omkring dig.
- Observera fåglar, träd, blommor eller det som omgärdar dig.
- Använd tiden för att koppla av och vara närvarande i ögonblicket.

Tid: Kort



Aktivitet: Avslappnande



Gemenskap: Ensam



Tiden för aktiviteten kan variera beroende på personens önskemål, allt från 5 minuter eller längre.

Denna aktivitet är avsedd att utföras individuellt.

Källa: aktiviteten är skapad med inspiration av modeller och idéer från nationella materialbanker ([Äldreinstitutets material på svenska](#), [Hyvä mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin -työkirja ikäihmisille](#), [Vahvike-aineistopankki](#)) samt ChatGPT:s förslag