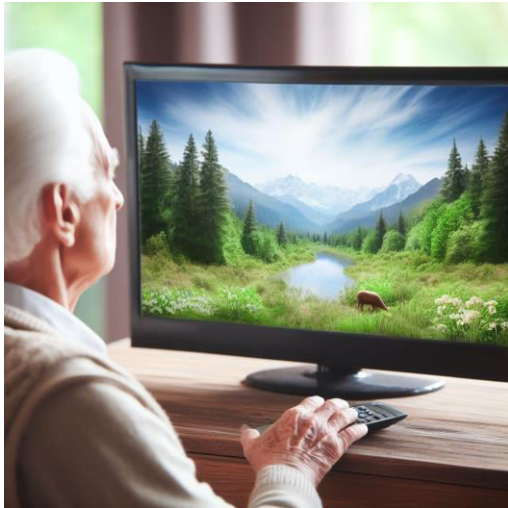


## Virtuell naturupplevelse för äldre



### Målsättning:

Målet med denna aktivitet är att möjliggöra att naturens skönhet och lugn även om man inte kan vara utomhus fysiskt. Aktiviteten syftar till att främja avslappning och välbefinnande genom att skapa en virtuell naturupplevelse.

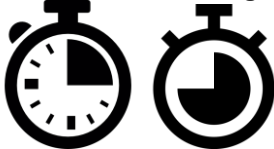
### Förberedelser:

- En dator, surfplatta eller smartphone med internetanslutning.
- Hörlurar eller högtalare för att förbättra ljudkvaliteten.

### Upplev naturen virtuell:

- Välj en tid och plats som passar den äldre
- Välj en virtuell naturupplevelse som du gillar. Det kan vara en skogspromenad, en havsstrand, ett vattenfall eller ett sädesfält.
- Sätt på dina hörlurar eller högtalare och starta den virtuella naturupplevelsen.
- Slappna av och fokusera på ljuden och bilderna från den virtuella naturen. Föreställ dig att du är på plats och låt ditt sinne vandra fritt.
- Andas djupt och låt naturens lugn och skönhet fylla dig med ro och välbefinnande.

**Tid: Kort eller lång**



**Aktivitet: Avslappnande**



**Gemenskap: Ensam**



Den virtuella naturupplevelsen kan variera beroende på den äldres önskemål, allt från några minuter till längre sessioner på 20-30 minuter eller mer.

Denna aktivitet är avsedd att utföras individuellt.

### Exempel på videon som kan användas virtuella naturupplevelser:

- [Promenad på stranden](#) (i hela världen)
- [Promenad i skogen](#)
- [Välbefinnande promenad i skogen vår](#)
- [Välbefinnande promenad i skogen sommar](#)
- [Välbefinnande promenad i skogen höst](#)
- [Välbefinnande promenad i skogen vinter](#)
- Promenad på sädesfält: [https://www.youtube.com/watch?v=Bnl7lvc\\_RYU](https://www.youtube.com/watch?v=Bnl7lvc_RYU)

- Plocka hallon: [https://www.youtube.com/watch?v=Bnl7lvc\\_RYU](https://www.youtube.com/watch?v=Bnl7lvc_RYU)
- Plocka blåbär: <https://youtu.be/xxM8EpZhLRQ?si=M6vdJVqZHRTaBa5I>

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