

Diskutera och njut av utsikten tillsammans



Målsättning: Målet är att främja social interaktion, skapa gemenskap och ge äldre personer möjlighet att dela sina tankar och upplevelser medan de njuter av en vacker utsikt.

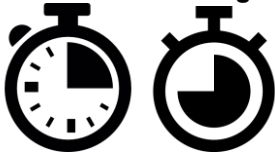
Förberedelser:

- Hitta en lämplig plats med en vacker och avkopplande utsikt, såsom en trädgård, balkong, terrass eller utsiktsplats.
- Se till att det finns tillräckligt med bekväma sittplatser för deltagarna, inklusive stolar, bänkar eller plädar.

Diskutera och njut av utsikten:

- Samla en grupp äldre personer vid den valda platsen med den vackra utsikten.
- Inled en diskussion genom att ställa öppna frågor som relaterar till miljön och upplevelsen. Exempel på frågor kan vara: "Vad tycker ni om utsikten?" eller "Har ni några minnen som påminner om den här platsen?"
- Ge deltagarna utrymme att dela sina tankar, minnen och reflektioner om platsen och utsikten.

Tid: Kort eller lång



Aktivitet: Avslappnande



Gemenskap: Tillsammans



Tiden för aktiviteten kan variera beroende på deltagarnas önskemål, vanligtvis ungefär 30 minuter.

Detta är en gruppaktivitet.

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