

Virtuell naturupplevelse tillsammans för äldre



Målsättning: Målet med denna aktivitet är att skapa en gemensam och meningsfull upplevelse genom att ta del av naturen virtuellt.

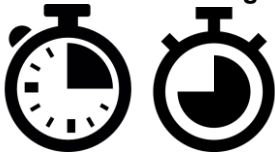
Förberedelser:

- En dator, surfplatta eller TV med internetanslutning och en stor skärm.
- Högtalare eller ljudsystem för att förbättra ljudkvaliteten.
- Bekväma sittplatser i en gemensam miljö där flera äldre personer kan samlas, såsom en gemensam samlingsplats.

Genomförande:

- Samla en grupp äldre personer till det gemensamma rummet, salen eller den gemensamma miljön.
- Välj en virtuell naturupplevelse som passar gruppens intressen. Det kan vara en skogspromenad, en havsstrand, ett vattenfall eller något annat som deltagarna önskar.
- Starta den virtuella naturupplevelsen på den stora skärmen och se till att ljudet är på en lämplig nivå.
- Deltagarna kan sitta tillsammans och njuta av upplevelsen, slappna av och fokusera på ljuden och bilderna från den virtuella naturen.
- Ge deltagarna möjlighet att diskutera och dela sina intryck och minnen under och efter upplevelsen.

Tid: Kort eller lång



Aktivitet: Avslappnande



Gemenskap: Tillsammans



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

Denna aktivitet är avsedd att utföras i grupp.

Exempel på videon som kan användas för 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=BnI7lvc_RYU
- Plocka hallon: https://www.youtube.com/watch?v=BnI7lvc_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