

## Bowling



**Målsättning:** Målet med denna aktivitet är att främja fysisk aktivitet, social interaktion och underhållning.

### Utrustning och material:

- En bärbar bowlingset med mjuka, lätta bollar och plastkoner som pinnar.
- En större och tyngre boll
- Ett golv eller en plan yta (till exempel en korridor)
- Whiteboard eller papper och penna
- Kan anpassas efter de material som finns
  - Tomma plastflaskor (till exempel vattenflaskor) med kork. Fyll plastflaskorna med vatten för att göra dem tyngre och mer stabila. Stäng locket ordentligt för att förhindra läckage.

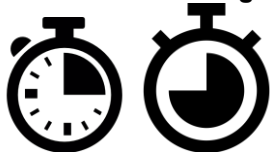
### Förberedelser:

- Välj ut banan på en lämplig och säker plats
- Placera bollarna i en korg eller på en vagn bredvid banan.
- Ställ upp plastpinnarna i en trekantformation längst fram på banan.

### Bowla:

- Dela upp deltagarna i mindre grupper eller låt dem spela individuellt.
- Varje deltagare tar tur att rulla bollen mot pinnarna för att försöka välta så många som möjligt.
- Efter varje omgång räknar ni antalet välta pinnar och registrerar poängen.
- Uppmuntra deltagarna att heja och stötta varandra, oavsett resultat.

**Tid: Kort eller lång**



**Aktivitet: Aktiverande**



**Gemenskap: Tillsammans**



En omgång kan ta ca 15-20 minuter per deltagare eller grupp, beroende på antalet deltagare och hur många omgångar man väljer att spela. Vanligen tar aktiviteten 30-60 min.

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