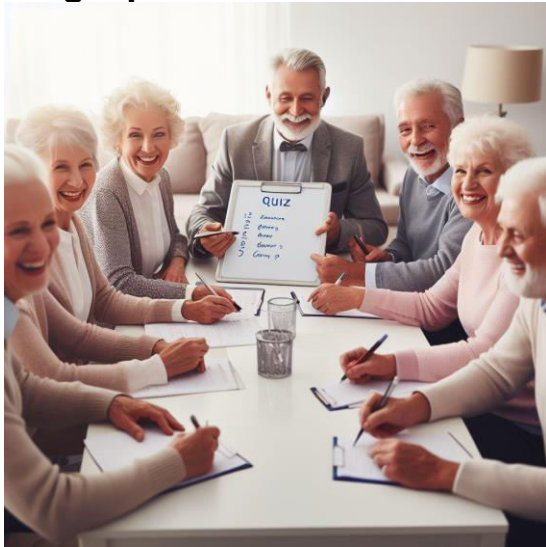


## Frågesport



### Målsättning:

Målet med denna aktivitet är att stimulera intellektuell aktivitet, främja lärande och minnesförmåga samt skapa en underhållande och engagerande upplevelse för äldre deltagare.

### Beskrivning av hur aktiviteten ska göras:

#### Förberedelse:

- Samla en grupp äldre i en bekväm och avslappnad miljö.
- Förbered frågor och svar på förhand. Du kan ha olika teman för varje quiz, som musik, historia, film, eller allmänbildning, beroende på deltagarnas intressen.

#### Genomförande:

- Innan frågesporten börjar är det bra att gå igenom reglerna med deltagarna. Förklara hur poäng kommer att räknas och hur svaren kommer att utvärderas.
- Ställ frågor och låt deltagarna tänka på svaren. Ge dem tid att svara, vanligtvis 30 sekunder till en minut per fråga, beroende på svårighetsgrad.
- Poäng kan ges för rätt svar. Du kan använda olika poängsystem, till exempel ett poäng per rätt svar.
- Efter varje fråga kan det vara en bra idé att låta deltagarna diskutera svaren eller dela sina tankar. Detta främjar interaktion och engagemang.

#### Vad som behövs för att utföra aktiviteten:

- Förberedda frågor och svar enligt det valda temat.
- Papper och pennor för att räkna poäng, om så behövs.

#### Exempel på frågesporter som är gratis att använda:

- <https://www.senioren.se/spela/dags-for-lite-hjarngympa-testa-nagot-av-seniorens-quiz/>
- [https://vahvike.fi/app/uploads/2023/03/Fragesport\\_Bilar.pdf](https://vahvike.fi/app/uploads/2023/03/Fragesport_Bilar.pdf)
- [https://vahvike.fi/app/uploads/2023/06/Fragesport\\_Tag.pdf](https://vahvike.fi/app/uploads/2023/06/Fragesport_Tag.pdf)
- [https://vahvike.fi/app/uploads/2023/06/Fragesport\\_djur.pdf](https://vahvike.fi/app/uploads/2023/06/Fragesport_djur.pdf)
- [https://vahvike.fi/app/uploads/2023/03/Fragesport\\_Anatomi.pdf](https://vahvike.fi/app/uploads/2023/03/Fragesport_Anatomi.pdf)
- [https://vahvike.fi/app/uploads/2023/03/Fragesport\\_Historia\\_3.pdf](https://vahvike.fi/app/uploads/2023/03/Fragesport_Historia_3.pdf)
- <https://svenska.yle.fi/a/7-1264150>
- <https://svenska.yle.fi/a/7-1464360>

- <https://matteolsson.se/fardiga-fragesporter/>

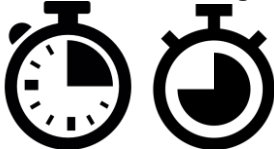
### Exempel på frågor:

1. Vilken planet i vårt solsystem är känd som den "Röda Planeten"? a) Mars b) Venus c) Jupiter
2. Vad är det högsta berget i världen? a) Mount Kilimanjaro b) Mount Everest c) Mount Fuji
3. Vilket vitamin kallas även "solskensvitamin"? a) Vitamin C b) Vitamin D c) Vitamin B
4. Vem författade boken "Romeo och Julia"? a) William Shakespeare b) Jane Austen c) Charles Dickens
5. Vad är huvudingrediensen i en Caprese-sallad? a) Tomat, mozzarella och basilika b) Kött och potatis c) Ris och grönsaker
6. Vilken färg är granatäpple inuti? a) Röd b) Gul c) Grön
7. Vilket djur är känt som "kung av jungeln"? a) Leopard b) Lejon c) Elefant
8. Vilket år landade den första människan på månen? a) 1969 b) 1979 c) 1989
9. Vad är det äldsta kända trädet i världen? a) Ek b) Tall c) Gran

### Facit till frågorna:

1. Vilken planet i vårt solsystem är känd som den "Röda Planeten"? Svar: a) Mars
2. Vad är det högsta berget i världen? Svar: b) Mount Everest
3. Vilket vitamin kallas även "solskensvitamin"? Svar: b) Vitamin D
4. Vem författade boken "Romeo och Julia"? Svar: a) William Shakespeare
5. Vad är huvudingrediensen i en Caprese-sallad? Svar: a) Tomat, mozzarella och basilika
6. Vilken färg är granatäpple inuti? Svar: a) Röd
7. Vilket djur är känt som "kung av jungeln"? Svar: b) Lejon
8. Vilket år landade den första människan på månen? Svar: a) 1969
9. Vad är det äldsta kända trädet i världen? Svar: a) Ek

**Tid: Kort eller lång**



**Aktivitet: Aktiverande**



**Gemenskap: Tillsammans**



Tiden för aktiviteten kan variera beroende på antalet frågor du har och hur länge ni ägnar åt diskussion och utvärdering av svar. En quiz session kan vara så kort som 10 minuter eller längre om deltagarna är engagerade och vill spela flera rundor.

Aktiviteten kan anpassas för grupper av olika storlekar, vanligtvis 2 till 20 personer. Det är viktigt att se till att alla deltagare har möjlighet att delta aktivt och att ingen känner sig överväldigad i en för stor grupp.

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