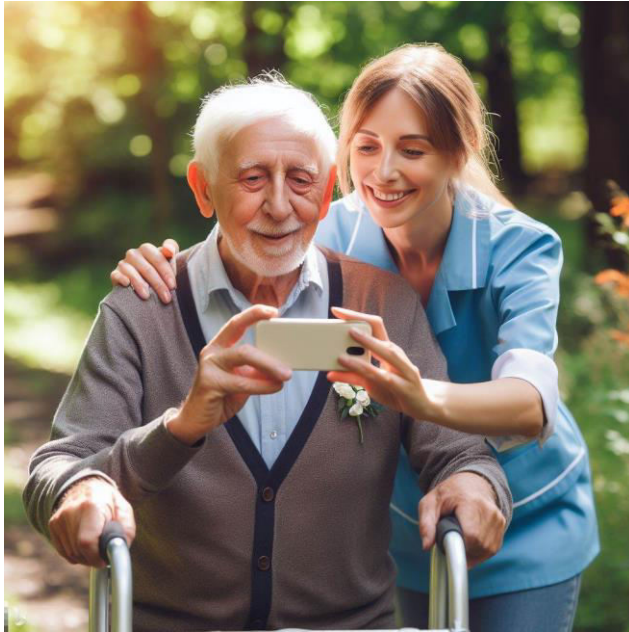


## Ta betydelsefulla bilder av din närmiljö



**Målsättning:** Målet är att uppmuntra äldre personer att utforska och dokumentera sin närmiljö genom fotografi. Aktiviteten syftar till att främja kreativitet och uppmärksamhet på detaljer i vardagen.

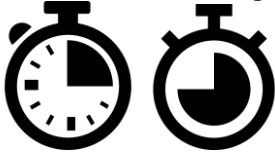
### Förberedelser:

- Se till att deltagaren har tillgång till en kamera eller en smartphone med en fungerande kamera.
- Skapa en lista med teman eller ämnen för bilderna. Teman kan inkludera "natur", "arkitektur", "människor", "färger", "mönster" eller "ögonblick av glädje".
- Låt deltagaren välja ett tema som intresserar mest.

### Ta betydelsefulla bilder:

- Gå i naturen utan att stressa.
- Sakta ner rytmen i dina steg och fokusera din uppmärksamhet på hur marken känns under dina fötter.
- Ge dig ut på en naturresa, som om du skulle resa till en plats som du inte känner till.
- Förundras över växterna, träden och stigarna som om du vore turist i ett nytt land.
- Öppna dina sinnen för naturupplevelser.
- Oavsett om du gör en kort eller längre utflykt i naturen, kan du med hjälp av en kamera dokumentera din naturupplevelse.
- Ta bilder som du anser vara betydelsefulla eller vackra inom det valda temat.
- När ni är klara, sitt tillsammans och titta på bilderna på en dator eller mobil enhet.
- Låt deltagaren beskriva varför han/hon valde vissa motiv
- Uppmuntra till samtal och reflektion om närmiljön och de betydelsefulla ögonblick som deltagaren fångade på bild.

**Tid: Kort eller lång**



Från 10-60 min.

**Aktivitet: Aktiverande**



**Gemenskap: Ensam**



Denna aktivitet är avsedd att utföras individuellt, vårdaren kan assistera med kameran och tekniken, samt delta i diskussionen om bilderna och deras betydelse.

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