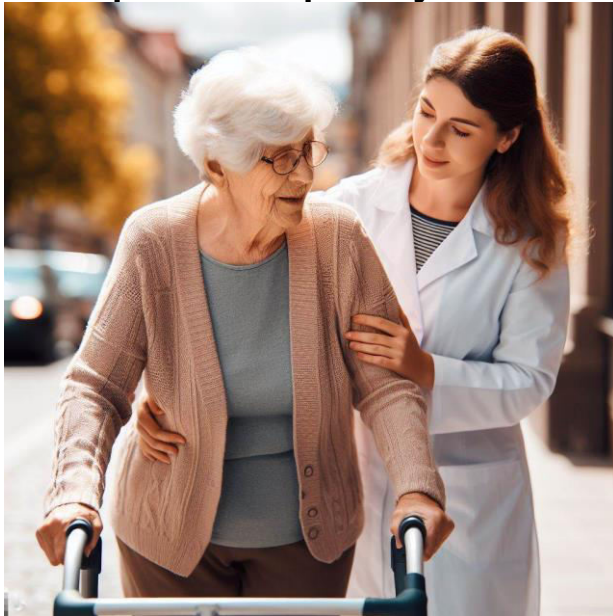


## Ta en promenad på betydelsefulla platser



**Målsättning:** Att ge möjligheten att återbesöka platser som har en särskild betydelse och främja känslan av välbefinnande och tillhörighet. Genom att besöka betydelsefulla platser kan deltagarna återuppleva minnen och uppmärksamma det som är speciellt för dem.

### Förberedelser:

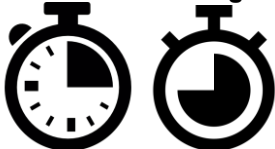
Identifiera platser som har en betydelsefull historia eller minnen för den äldre personen. Det kan vara platser från barndomen, tidigare bostäder, favoritparker eller andra personliga platser.

### Betydelsefulla platser:

Välj en av de betydelsefulla platserna och planera en lämplig rutt för promenaden. Var noga med att ta hänsyn till den äldres fysiska förmåga och behov, inklusive pauser om det behövs.

- Innan promenaden påbörjas, diskutera med den äldre om de minnen och känslor som är kopplade till platsen.
- Under promenaden kan ni fortsätta att prata om minnena och känslorna som är kopplade till platsen.
- När ni når platsen, ta er tid att stanna och reflektera. Låt den äldre återuppleva sina minnen. Det kan vara att titta på landskapet, naturen eller byggnader som är viktiga för dem.
- Ta bilder som kan hjälpa till att bevara minnena från promenaden.

**Tid: Kort eller lång**



**Aktivitet: Aktiverande**



**Gemenskap: Ensam**



20 minuter eller mer.

Detta är en individuell aktivitet.

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