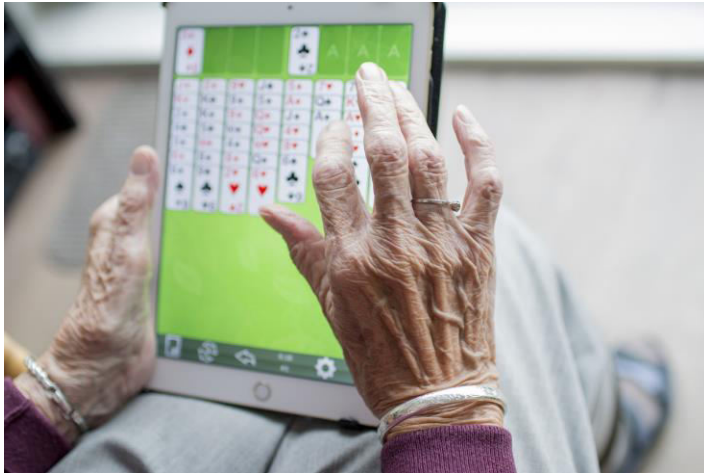


Kortspel



Målsättning:

Målet med denna aktivitet är att främja social interaktion, kognitiv stimulans och underhållning för äldre. Kortspel är en utmärkt metod att skapa gemenskap och ge hjärnan en intellektuell utmaning samtidigt som man har roligt.

Välj kortspel:

- Börja med att välja ett eller flera kortspel som är populära och passande för gruppen. Exempel på sådana kortspel inkluderar Bridge, Poker, Rummy eller Uno.

Instruktioner:

- Förklara reglerna för det valda kortspelet om deltagarna inte redan känner till dem. Var tålmodig och använd enkla termer för att göra det lätt att förstå.
- Dela ut korten till deltagarna. Se till att alla har en bra översikt över sina kort och kan ordna dem.
- Inled spelet. Håll det lättsamt och roligt. Kortspel kan vara en utmärkt plattform för skratt och samarbete.

Vad som behövs för att utföra aktiviteten:

- Kortlekar som är anpassade till det valda spelet eller ett digitalt kortspel.
- En avslappnad och bekväm plats att sitta och spela.

Nedan följer några exempel på kortspel:

1. Dam
2. Vändtia
3. Sjuan
4. Finns i sjön
5. Dessa kortspel varierar, men de är alla underhållande och kan spelas med en vanlig kortlek. Regler för de olika kortspelen hittas här: <https://www.spelregler.org/kortspel-for-tva-personer/>

Digitala kortspel:

- <https://www.spelo.se/kort>
- <https://www.spela.se/spel/kort>

Tid: Lång



Aktivitet: Aktiverande



Gemenskap: Tillsammans



Tidsåtgången kan variera beroende på spel och gruppen, men en spelsession kan vara från 30 minuter till flera timmar, beroende på deltagarnas önskemål.

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