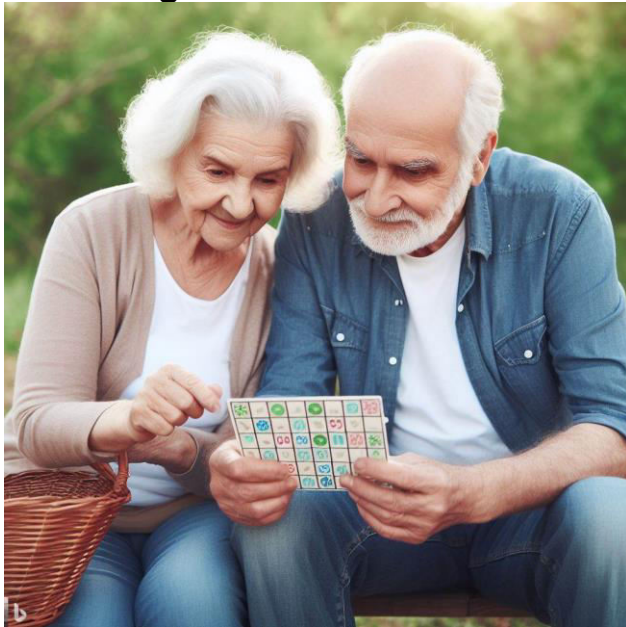


Naturbingo för äldre



Målsättning: Målet är att uppmuntra äldre personer att utforska naturen på ett roligt sätt.

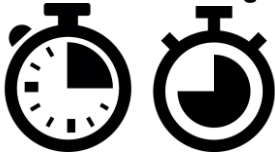
Förberedelser:

- Skapa eller skaffa naturbingobrickor.
- Bingo spelas utomhus. Hitta en säker naturplats, som en park, trädgård eller skogspromenad för uppgiften.
- Bingo kan spelas ensam, i par eller med en grupp.

Naturbingo

- Samla en grupp äldre personer
- Dela ut bingobrickor och pennor till deltagarna. Uppmuntra deltagarna att ge sig ut på en gemensam naturpromenad och leta efter de objekt som finns på sina brickor.
- När deltagarna hittar ett objekt, markerar de det på sin bricka.
- Målet är att få fem raka, antingen horisontellt eller vertikalt.
- Efter att ha fått en rak linje ropar spelaren "bingo".
- Efter spelet kan deltagarna samlas och diskutera sina upplevelser och vad de har upptäckt i naturen.

Tid: Kort eller lång



Aktivitet: Aktiverande



Gemenskap: Tillsammans



Tiden för aktiviteten kan variera beroende på promenadens längd och hur snabbt deltagarna hittar de olika objekten på sina brickor. Aktiviteten kan ta mellan 20 minuter till en timme.

Detta är en gruppaktivitet.

Exempel på naturbingo brickor som kan användas:

- Naturupplevelsebingo: <https://www.ikainstituutti.fi/tuote/naturupplevelsebingo/>
- Vårtecken: https://www.nrm.se/download/18.11d3f50169472ea9ee2f1a8/1553012852344/ART_BINGO%20v%C3%A5rtecken.pdf

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