

Iaktta fåglar (Virtuellt)



Målsättning: Målet är att erbjuda en möjlighet att iaktta fåglar och samtidigt ge en virtuell naturupplevelse. Genom att använda digital teknik kan deltagarna utforska fågelskådning utan att behöva bege sig utomhus, vilket kan vara särskilt lämpligt för personer med begränsad rörelseförmåga.

Förberedelser:

- En dator, surfplatta eller TV med internetanslutning och en stor skärm.
- Högtalare eller ljudsystem för att förbättra ljudkvaliteten.
- Bekväma sittplatser i en gemensam miljö där flera äldre personer kan samlas, såsom en gemensam samlingsplats.
- Se till att du har tillgång till webbplatser eller appar som erbjuder virtuell fågelskådning eller live-kameror från fågelbo eller naturområden.

Iaktta fåglar virtuellt:

- Samla en grupp äldre personer till det gemensamma rummet, salen eller den gemensamma miljön och förklara att ni kommer att delta i en virtuell fågelskådning.
- Titta tillsammans på fåglarna som syns på skärmen och lyssna på deras sång.
- Uppmuntra deltagarna att identifiera fågelarterna om de kan och dela sina observationer.
- Om möjligt, erbjud information om de olika fågelarterna som de observerar, tillsammans med intressanta fakta om deras beteende och livsmiljöer.
- Diskutera upplevelsen och fråga deltagarna om deras tankar, minnen eller associationer kopplade till fåglarna de har sett. Detta kan utlösa trevliga samtal och minnen.

Tid: Kort eller lång



Aktivitet: Avslappnande



Gemenskap: Tillsammans



Den virtuella fågelskådningen kan variera beroende på de äldres önskemål, allt från några minuter till längre sessioner på 20-30 minuter eller mer. Denna aktivitet är avsedd att utföras i grupp.

Exempel på videon som kan användas för virtuell fågelskådning:

- [Exempelvideo](#)

- <https://www.youtube.com/watch?v=VCQdGyLimcq>
- <https://www.youtube.com/watch?v=zxfBE6JdNNc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=z90SSIm5BmY>

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