

## Minnas via Dofter



### Målsättning:

Målet med denna aktivitet är att låta äldre personer återuppleva sina minnen och dela dem med varandra genom dofter. Genom att använda dofter som är kopplade till olika livshändelser och upplevelser, kan deltagarna stärka sina känslor av samhörighet, väcka minnen och främja social interaktion.

### Beskrivning av hur aktiviteten ska göras:

#### Förberedelse:

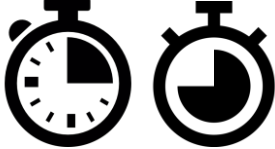
- Samla en variation av dofter som är kopplade till olika tidsperioder och händelser. Det kan vara doftljus, eteriska oljor, blommor, kryddor eller andra doftande föremål.
- Ordna en bekväm och avslappnad plats där deltagarna kan sitta och uppleva dofterna tillsammans.

#### Utförande:

- Börja aktiviteten genom att förklara syftet med övningen: att dela minnen och känslor som är kopplade till dofterna.
- Visa och beskriv varje doft på ett intressant sätt utan att avslöja doften för de äldre. Berätta om doftens ursprung eller kopplingar till specifika tidsperioder.
- Be deltagarna att dofta på varje doft noggrant och försöka koppla doften till sina egna minnen och upplevelser. Uppmuntra dem att fokusera på de känslor och tankar som varje doft framkallar.
- Låt deltagarna dela sina tankar och minnen om varje doft med gruppen om de känner sig bekväma med det. Det kan vara berättelser om dofter som påminner om barndom, speciella tillfällen eller viktiga händelser.
- Upprepa processen med flera dofter och uppmuntra deltagarna att aktivt delta i diskussionen och dela sina egna doftminnen.

**Vad som behövs för att utföra aktiviteten:**

- En variation av dofter som är kopplade till olika tidsperioder och händelser.
- Behållare eller föremål som innehåller dofterna, såsom doftljus, eteriska oljor, blommor, etc.
- En bekväm plats för deltagarna att sitta och uppleva dofterna.
- Eventuellt anteckningsmaterial för att hjälpa deltagarna att komma ihåg sina minnen.

**Tid: Kort eller lång****Aktivitet: Aktiverande****Gemenskap: Tillsammans**

Tiden för aktiviteten kan variera beroende på antalet dofter och längden på diskussionerna. Planera för att aktiviteten kan ta mellan 20 minuter till 1 h.

Aktiviteten kan genomföras i grupp. Att dela minnen i en grupp kan främja social interaktion och gemenskap.

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