

## Trädgårdsarbete



**Målsättning:** Målet är att främja fysisk aktivitet och en känsla av tillfredsställelse genom att ägna sig åt trädgårdsarbete.

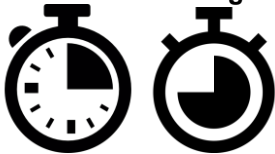
### Förberedelser:

- Välj en trädgård eller trädgårdsplats där deltagarna kan utföra trädgårdsarbete. Aktiviteten kan även ta plats inomhus vid behov.
- Se till att det finns tillgång till trädgårdsverktyg såsom handskar, spadar, räfsor, och blomkrukor samt mylla.
- Förse deltagarna med lämpliga växter, blommor eller grönsaker att plantera, beroende på säsongen och individuella önskemål.

### Trädgårdsarbete:

- Samla deltagarna i trädgården och förklara hurudant trädgårdsarbete ni skall göra.
- Hjälp deltagarna med att välja lämpliga platser för att plantera växter eller för att ta hand om redan befintliga växter.
- Uppmuntra deltagarna att plantera, vattna, ogrärensning eller sköta om växterna
- Främja gemenskap genom att uppmuntra deltagarna att diskutera sina trädgårdsprojekt, utbyta tips och dela erfarenheter.

**Tid: Kort eller lång**



**Aktivitet: Aktiverande**



**Gemenskap: Tillsammans**



Från 30 minuter till flera timmar.

Detta är en gruppaktivitet.

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