

## Diskutera betydelsefulla minnen om miljön och natur



**Målsättning:** Att främja samhörighet och diskussion genom minnen om miljön och naturen. Aktiviteten främjar social interaktion, gemenskap och kognitiv stimulans samtidigt som den ger deltagarna möjlighet att återuppleva och reflektera över sina erfarenheter.

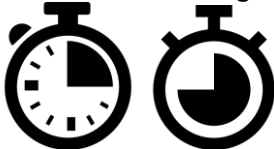
### Förberedelser:

- Skapa en lämplig plats där deltagarna kan sitta tillsammans och diskutera

### Diskutera betydelsefulla minnen:

- Börja med att introducera ämnet: att dela minnen och reflektioner om miljön och naturen.
- Uppmuntra deltagarna att berätta om sina personliga minnen och erfarenheter kopplade till naturen. Det kan vara minnen
  - från barndomen
  - favoritplatser att besöka
  - speciella ögonblick i naturen
- Låt varje deltagare tala och dela sina minnen
- Avsluta med en sammanfattning av de mest betydelsefulla minnena som delats och tacka deltagarna för deras bidrag.

**Tid: Kort eller lång**



**Aktivitet: Avslappnande**



**Gemenskap: Tillsammans**



Ca 20-30 minuter eller mer.

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