

## Ta en promenad och hämta in naturen



**Målsättning:** Att ge möjlighet att njuta av utomhusmiljön, frisk luft och uppleva naturen.

### Förberedelser:

- Om den äldre använder en rollator eller käpp, ta med dem för extra stöd och säkerhet.
- Planera rutten i förväg enligt klientens funktionsförmåga och intressen. Välj promenadrutten med omsorg och fundera åtminstone på följande:
  - Hittas det en lätt och estetisk promenadrutt i er omgivning?
  - Välj rutten alltid enligt den äldres kondition och önskemål (längd, rastplatser, miljö och terräng, tillgänglighet)
  - Var skulle det finnas lämplig natur att plocka med sig?
  - Finns det parkbänkar under rutten så man kan vila sig vid behov?

### Promenaden:

- Gå i den äldres eget tempo och ta korta pauser om den äldre känner sig trött.
- Uppmuntra den äldre att plocka blommor, löv eller annat från naturen som kan glädja den äldre och ta med naturen hem

**Tid: Kort**



15-30 minuter.

**Aktivitet: Aktiverande**



**Gemenskap: Ensam**



Denna aktivitet utförs individuellt.

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