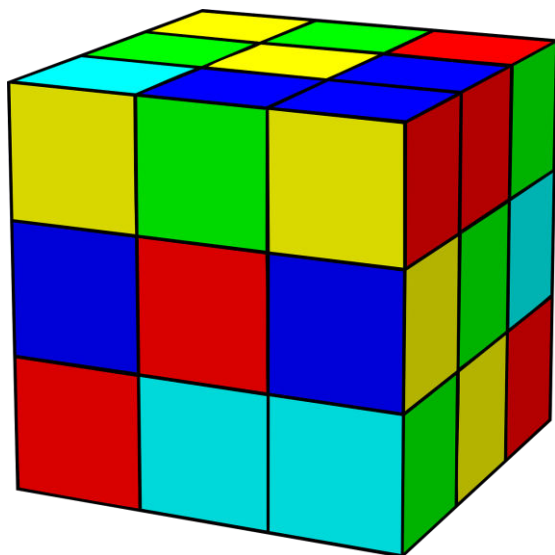


## Tankenötter



### Målsättning:

Målet med aktiviteten är att främja de äldres kognitiva funktioner, särskilt deras matematiska förmågor, logik, problemlösning och minne. Denna aktivitet syftar även till att stimulera intellektuell aktivitet och ge en rolig utmaning.

### Förberedelse:

- Samla de äldre i en lugn och bekväm miljö där de kan fokusera på uppgifterna.
- Se till att varje deltagare har tillgång till papper och pennor för att lösa problemen.
- Välj problem/tankenöt som är lämplig med tanke på deltagarnas förmågor och anpassa svårighetsgraden efter gruppen.

### Presentera problemen:

- Ge deltagarna en kopia av de valda problemen. Du kan också projicera dem om du arbetar med en grupp äldre.
- Uppmuntra deltagarna att ta sig tid att noggrant läsa och förstå problemen innan de börjar lösa dem.

### Lösning och diskussion:

- Deltagarna arbetar individuellt eller tillsammans med att lösa problemen.
- När de är klara, samla in de lösta tankenöterna och diskutera de korrekta svaren tillsammans.
- Uppmuntra deltagarna att diskutera hur de löste tankenöterna och vilka eventuella metoder de använde sig av.

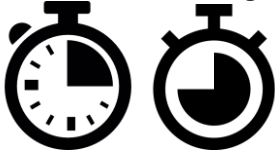
### Feedback:

- Ge positiv feedback och uppmuntran oavsett om deltagarna har rätt eller fel.
- Framhäv att det viktigaste är att delta och att träna hjärnan..

### Vad som behövs för att utföra aktiviteten:

- Matematiska problem eller övningar anpassade till deltagarnas förmågor.
- Pennor eller blyertspennor.
- Papper eller kopior av problem.

**Tid: Kort eller lång**



**Aktivitet: Aktiverande**



**Gemenskap: Tillsammans eller ensam**



Tidsåtgången varierar beroende på antalet problem och uppgifternas svårighetsgrad. En typisk session kan vara 15 till 30 minuter, men det kan förlängas om personen/gruppen är engagerad.

**Exempel på tankenötter som är gratis att använda med de äldre:**

[https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2018/10/Tankenotter-1\\_uppgifter.pdf](https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2018/10/Tankenotter-1_uppgifter.pdf)

<https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2018/10/Tankenotter-1-losningar.pdf>

[https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2018/10/Tankenotter\\_2\\_uppgifter.pdf](https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2018/10/Tankenotter_2_uppgifter.pdf)

[https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2018/10/Tankenotter\\_2\\_losningar.pdf](https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2018/10/Tankenotter_2_losningar.pdf)

[https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2018/10/Tankenotter-3\\_uppgifter-och-losningar.pdf](https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2018/10/Tankenotter-3_uppgifter-och-losningar.pdf)

**Digitala spel med tankenötter:**

<https://www.mentalup.co/blog/free-brain-games-for-seniors>

<https://www.yourlifechoices.com.au/games-and-puzzles/daily-trivia-quiz/>

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](#), [Free Memory games to print for Seniors/Adults | Memozor](#), ) samt ChatGPT:s förslag