

Pussel



Målsättning: Målet med aktiviteten är att främja kognitiv stimulans, öka koncentrationen och fokus samt erbjuda en avkopplande och underhållande sysselsättning för äldre.

Förberedelse:

- Se till att du har tillgång till pussel av olika svårighetsgrader. Du kan använda vanliga papperspussel, träpussel eller digitala pussel beroende på deltagarnas preferenser och tillgänglighet.
- Ordna en lugn och bekväm plats där deltagarna kan sitta och arbeta med sina pussel.

Genomförande:

- **Välj passande pussel:** Beroende på deltagarnas förmågor och intressen, erbjuds ett urval av pussel i olika svårighetsgrader. Du kan ha allt från enkla barnpussel till mer avancerade alternativ.
- **Diskutera:** Under tiden som den äldre pusslar, kan den äldre berätta om sina erfarenheter, minnen eller diskutera ämnen som relaterar till bilden på pusslet.
- **Ta pauser:** Om aktiviteten tar tid, se till att det finns möjlighet att ta korta pauser och sträcka på sig.

Vad som behövs för att utföra aktiviteten:

- Pussel i olika svårighetsgrader.
- En bekväm och tyst plats för deltagaren att arbeta med sitt pussel.
- Belysning och eventuellt förstoringsglas för att se detaljer.

Exempel på pussel som kan skrivas ut:

https://www.memozor.com/pdf/pictures/memory_game_difficult_puzzle_geometric_shapes.pdf

https://www.memozor.com/pdf/pictures/memory_game_puzzle_geometric_shapes.pdf
https://www.memozor.com/pdf/pictures/memory_game_puzzle_geometric_shapes_2.pdf

Exempel på digitala pussel:

<https://papunet.net/pelit/palapelit/palapeli2/app.php?lang=fi>
<https://puzzlegarage.com/collections/>
<https://www.jigsawplanet.com/?lang=sv-SE>
<https://puzzlefactory.com/sv>
<https://www.123pussel.se/>

Tid: Kort eller lång



Aktivitet: Aktiverande



Gemenskap: Ensam



Tidsåtgången för aktiviteten kan variera beroende på pusslets svårighetsgrad och hur snabbt deltagaren arbetar. Aktiviteten kan vara så kort som några minuter eller ta flera timmar. Rekommenderad tid är ca 30 min. Pussel kan göras enskilt med den äldre.

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