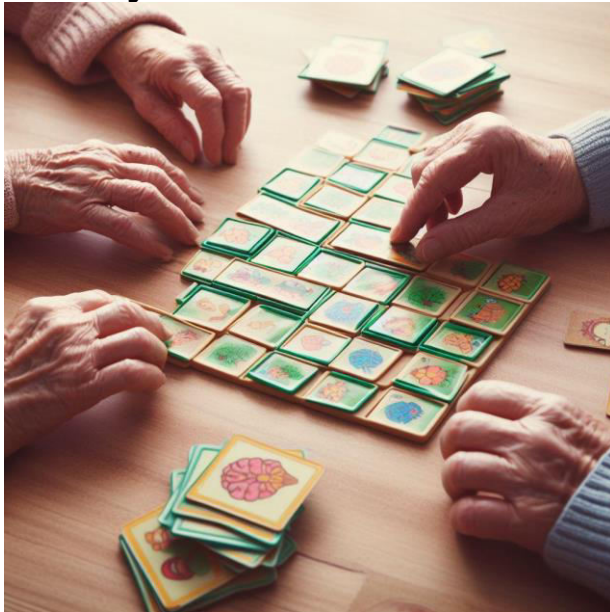


## Memory



### Målsättning:

Syftet med Memory-aktiviteten är att främja minnesträning och kognitiv funktion hos äldre. Denna övning hjälper till att förbättra koncentration, uppmärksamhet och minnesförmåga.

### Förberedelse:

- Skaffa ett Memory-spel med brickor som innehåller matchande bilder eller kort. Det finns många memoryspel som går att skriva ut.
- Placera brickorna med baksidan uppåt på ett bord eller en plan yta.
- Antalet personer som kan vara med i memory-aktiviteten kan variera beroende på storleken av Memory-spelet och hur det organiseras. Normalt kan Memory spelas av 2 till 6 personer. Om spelet har tillräckligt många brickor för att göra det intressant, kan fler personer delta. Det är dock viktigt att se till att alla deltagare får en rimlig chans att vända på brickor och delta aktivt. Om gruppen blir för stor kan spelet bli mindre engagerande för varje individ.

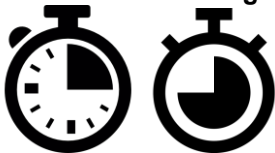
### Regler:

- Spelarna tar tur att vända två brickor åt gången för att hitta matchande par.
- Om en spelare hittar ett matchande par, tar de brickorna och får en poäng. Annars vänds brickorna tillbaka med baksidan uppåt.
- Spelet fortsätter tills alla matchande par har hittats.
- Den spelare som har flest matchande par när alla brickor har tagits vinner.

### Vad som behövs för att utföra aktiviteten:

Memory-spel med brickor eller digitalt memory-spel.

**Tid:** Kort eller lång



**Aktivitet:** Aktiverande



**Gemenskap:** Tillsammans eller ensam



Tiden som krävs för ett memory-spel varierar beroende på antalet brickor och spelare. En omgång tar vanligtvis ca 15-30 minuter. Memory kan spelas både ensam och i grupp. Det kan vara särskilt underhållande när det spelas tillsammans med andra.

### **Exempel på memory spel som är gratis att printa ut:**

<https://www.memozor.com/memory-games/printable-memory-games/for-seniors>

<https://vahvike.fi/app/uploads/2022/12/Kissamemory-1.pdf>

<https://www.memozor.com/memory-games/printable-memory-games/for-adults>

### **Digitala memory spel:**

<https://www.memozor.com/memory-games/for-adults>

<https://www.memozor.com/memory-games/for-seniors-or-elderly>

<https://www.memozor.com/memory-games/big-or-giant>

<https://www.helpfulgames.com/subjects/brain-training/memory.html>

<https://www.tucogames.com/>

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](#), [Printable Matching games for Seniors - Cut out the Cards | Memozor](#)) samt ChatGPT:s förslag