

Tema	Kognition
Navn på aktiviteten	Huske-øvelse 
Formål	Træne opmærksomhed, genkendelse og huskestrategier.
Deltagere(aldre, antal, ressourcer)	Alle seende kan deltage
Beskrivelse	Der er to om opgaven. Hver finder 7 ting i naturen. Hver placerer de fundne ting som på et naturbillede (se foto ovenfor). Der tages et foto af det inden den anden deltager får lov til at se det. iagttage det genkalde sig det- forsøge at huske det. Derefter fjernes alle de fundne naturting og deltagerne skal nu genskabe naturbilledet
Natur-Setting (naturtype, afskærmning, træer, andet)	Alle naturtyper kan anvendes. Gerne i relation til et bord, bænk eller et mindre flat område hvor man kan placere de 7 naturting
Redskaber	Sikre sig at mindst een kan tage fotos
Forberedelse	Finde et relevant sted
Graduering og mulige tilpasninger	Det kan foregå som par øvelse eller i grupper af 3 eller 4 hvor man hjælper hinanden med både at stille og udføre opgaven. Antal af naturting kan øges, så sværhedsgraden forøges
Evaluering (Hvordan forløb aktiviteten, terapeutiske processer og setting)	
Egne noter fx refleksioner om omgivelseres kvaliteter og tilgange	

Tema	Kognition
Navn på aktiviteten	Smarttræning m. sten 
Formål	Rumopfattelse. Koncentration. Hukommelsesstrategi. Opmærksomhed
Deltagere(aldre, antal, ressourcer)	Gående. Ca. 5 deltagere
Beskrivelse	Kortspil hvor de forskellige kort betyder, at man skal finde en sten i højen. Alle deltagere trækker et kort – finder sten og trækker nyt kort F.eks. Rødt kort -> Find en stor sten. Billedkort -> Stribet sten. Sort kort -> Find en lille sten. Ulige kort -> Firkantet sten osv.
Natur-Setting (naturtype, afskærmning, træer, andet)	Høj eller forhøjning med forskellige sten
Redskaber	Et spil kort
Forberedelse	Tage kort med. Ellers ingen forberedelse
Graduering og mulige tilpasninger	Kompleksiteten kan forøges ved at indlægge flere variationer af opgaver
Evaluerings (Hvordan forløb aktiviteten, terapeutiske processer og setning)	
Egne noter fx refleksioner om omgivelsernes kvaliteter og tilgange	

Tema	Kognition
Navn på aktiviteten	Finde vej (og løse opgaver) 
Formål	Træne overblik, samarbejde, abstraktionsevne
Deltagere(aldre, antal, ressourcer)	2-3 mobile unge eller voksne i hver gruppe. Mange gruppe
Beskrivelse	Hver gruppe får udleveret et lamineret kort over området. På kortet er der angivet numre fx 1-5 for forskellige lokationer. Hver gruppe får besked om på hvilken lokation de skal starte. Hvorefter de skal finde vej via kort og indtegne ruten de tager.
Natur-Setting (naturtype, afskærmning, træer, andet)	Park, skov eller større haveanlæg
Redskaber	Lamineret kort
Forberedelse	Finde fotografi eller tegning over det valgte område, indtegne numre på lokationer. Laminere kortet
Graduering og mulige tilpasninger	Opgaven kan udvides og varieres mange gange. Opgaven kan være at medbringe en ting fra hver lokation eller løse en bevægelsesopgave eller praktisk opgave som er placeret ved hver sted. Finde vej kan også gøres ved hjælp af kompas (mobiltelefon).
Evaluering (Hvordan forløb aktiviteten, terapeutiske processer og setting)	
Egne noter fx refleksioner om omgivelser kvaliteter og tilgange	

Tema	Kognition
Navn på aktiviteten	Match et foto med virkelighed 
Formål	Træne rumopfattelse. Opmærksomhed. Strategi. Abstraktionsevne
Deltagere(aldre, antal, ressourcer)	De skal være mobile, så man kan komme rundt i området
Beskrivelse	Der er taget nærbilleder af en bestemt lokation i området. Deltagerne får nærbilledet. Opgaven er at finde hvor det er taget.
Natur-Setting (naturtype, afskærmning, træer, andet)	Park eller større haveanlæg
Redskaber	Laminerede billeder
Forberedelse	Tage nærbilleder. Laminere dem.
Graduering og mulige tilpasninger	Det kan foregå i små grupper el. individuelt Fotos kan være mere detaljeret, så det udfordrer deltagerne
Evaluering (Hvordan forløb aktiviteten, terapeutiske processer og setting)	
Egne noter fx refleksioner om omgivelses kvaliteter og tilgange	