

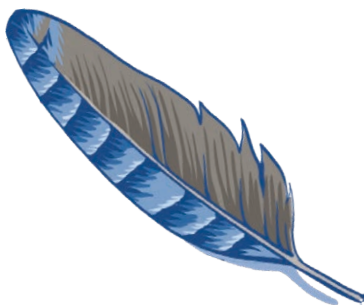
TRÄFFPUNKTEN FLYTTAR UT



Handbok med uteaktiviteter för äldre

TRÄFFPUNKTEN FLYTTAR UT

Handbok med uteaktiviteter för äldre



© 2023 Upplandsstiftelsen

Illustrationer och grafisk form: Oskar Jonsson/naturskylt.se

Foton: Josefin Näsström, Klara Granlöf, Sara Beckman,
Johan Lindell och Eva Arnemo.

Tryckning: Åtta45, 2023

www.upplandsstiftelsen.se

Förord

En solstråle som värmer kinden, fågelsång och doft av skog. Sinnesintrycken vi möts av i naturen verkar lugnande. Numera vet vi från forskningen att stressen minskar och välbefinnandet ökar när människor får vara utomhus. Det är något vi önskar att alla ska få möjlighet att uppleva, oavsett ålder.

Den här handboken är till för dig som jobbar med aktiviteter på träffpunkter, seniorboenden eller andra mötesplatser för äldre. Tillsammans med personal från olika verksamheter har vi tagit fram konkreta tips på hur du kan gå till väga för att vara ute med seniorer året runt.

Följ med oss ut!

Shanti, Sara & Eva



Shanti Wittmar, Sara Beckman och Eva Arnemo på Upplandsstiftelsen, har på nära håll sett vinsterna med uteverksamhet, bland annat i projektet *Träffpunkten flyttar ut*. Skriften bygger till stor del på deras erfarenheter.

Innehållsförteckning

Förord	3
Innehåll	4
Ta steget ut!	5
Hur flyttar vi ut vår verksamhet?	6
Naturen som arena för möten	7
Samlas kring en eld	8
Aktiviteter VÅR	10
Kryssa vårtecken	12
Bygga bihotell	13
Odlar blommor	14
Aktiviteter SOMMAR	16
Ätliga växter	18
Blomsterkort	20
Naturtavla	22
Aktiviteter HÖST	24
Lönnrosor	26
Växtfärgning	28
Tälj en måfåpinne	29
Aktiviteter VINTER	30
Is- och snölyktor	32
Vinterbuketter	34
Tädpromenad	36
Fågelmat	38
Recept	40



Ta steget ut!

Det kan låta enkelt. Men ändå vara så svårt att ta det där steget ut genom dörren. Det finns dock många hälsovinster du enkelt kan få genom att ta steget ut.

Att bara vara i naturen gör gott för vår psykiska hälsa. Det minskar stress och gör oss faktiskt mer positiva. Solljuset ger oss D-vitamin, vilket stärker skelettet. Dagsljuset bidrar till att vi sover gott på natten. Om naturvistelsen kombineras med fysisk aktivitet, kommer flera positiva effekter av bara farten. Exempelvis tränas balansen när vi går på på naturens ojämna underlag. Vill du ta det ännu ett steg vidare, så är den sociala gemenskapen viktig för välbefinnandet. Gemenskapen stärks av att dela upplevelser i naturen. Det blir något att prata om vid nästa möte, samtidigt som utomhusmiljön underlättar nya möten mellan människor.

Sagt och gjort. Att vara i naturen, tillsammans med andra och samtidigt röra på oss är faktiskt bland det bästa vi kan göra för att må bra genom hela livet.

Sammanfattningsvis:

- Solljus ger D-vitamin, som i sin tur stärker skelettet.
- Dagsljuset påverkar dygnsrytmen så att vi sover gott på natten.
- Att gå på naturens ojämna underlag främjar balansen.
- Naturvistelse minskar stress och ökar välbefinnandet.

Mer om forskning om friluftslivets hälsoeffekter

Folkhälsomyndigheten:
www.folkhalsomyndigheten.se

Svenskt friluftsliv:
www.svensktfriluftsliv.se

Hur flyttar vi ut verksamhet?

Att vara utomhus ger alltså en mängd hälsofördelar. Men hur går man till väga för att ta steget ut i en verksamhet för seniorer? Vi brukar tänka så här:

- **Börja med något som känns lätt!**

Har ni en fikaträff varje torsdag? Flytta ut fikastunden. Det behöver faktiskt inte vara krångligare än så.

- **Engagera besökare**

Fråga vad era besökare vill göra utomhus. Vill de prova något nytt, eller har de egna erfarenheter att dela med sig av? Fånga upp besökarnas tankar och idéer när ni planerar aktiviteter.

- **Vad vill ni i personalen göra?**

Fundera på vad ni själva skulle tycka var roligt att göra.

- **Flytta ut det ni normalt gör inomhus**

Kanske ni kan träna utomhus? Eller varför inte bingo eller en enkel fikastund.

- **Planera in uteaktiviteter**

Regelbunden utevistelse gör alltså gott för hälsan. Hur ofta har ni möjlighet att vara ute? Planera in i god tid, så att det säkert blir av!

- **Motivera utomhusverksamhet**

Tänk igenom varför ni vill vara utomhus. Skriv ned några punkter. Dessa kan sedan användas för att motivera för både chefer och seniorer varför ni väljer att vara utomhus.

Varför flytta ut?

- Gemensamma upplevelser ger samtalsämnen vid nästa möte.
- Sociala kontakter underlättas utomhus.
- Det uppmuntrar till fysisk aktivitet.
- Det lockar kanske nya besökare.
- Det är gratis!

Naturen som arena för möten

”Rummet” utomhus är på många sätt annorlunda än i inomhusmiljön. För att besökare ska känna sig välkomna och trygga är det viktigt att ha tydlighet i var man ska vara och vad man ska göra. Vi kan bidra till en ombonad och välkomnande känsla på olika sätt. Uppställda stolar i en cirkel, kanske kring en eld, eller en mysig skogsglänta med stockar och stenar att sitta på.

Var vill man vara?

Välj plats utifrån gruppens behov och områdets möjligheter. Det kan vara så enkelt som precis utanför dörren, på en innergård eller i en närliggande park eller skogsdunge. Tänk på att ljud kan påverka upplevelsen och välj lugna platser med så lite buller som möjligt. Upptäck ditt närområde, ofta finns det någon liten skogsdunge eller parkmiljö även mitt inne i staden!

Var får man vara?

För enstaka tillfällen på platser ute i naturen gäller allemansrätten, man får alltså vara där. Vi tänker lite extra på att ”inte störa, inte förstöra” när vi är ute med grupper och lämnar platsen som den var när vi kom (eller kanske lite mer städad än innan?). Naturreservat och iordningställda friluftsområden kan man besöka återkommande utan att ta kontakt med markägare. Om ni däremot hittar en annan favoritplats som ni vill använda regelbundet, då är det läge att kontakta markägaren!

Använd ”rummet” utomhus

Skapa en trivsamt samlingsplats, kanske med stolar och bord eller använd ett eldfat med en liten eld att samlas kring. Det är viktigt att ”rummet” utomhus känns inbjudande och att man vet var man ska vara. Detta bidrar till både trygghet och trivsel.



Gruppens behov

När vi rör oss lite längre från träffpunkten är det viktigt att tänka på tillgång till toalett. Det kan också vara bra att ha möjlighet att ta vilopauser på bänkar längs vägen om man ska promenera en bit.

Samlas kring en eld

Elden har en fascinerande dragningskraft. När vi tänder en eld blir den snabbt en naturlig samlingsplats. Blicken dras till de flammande lågorna. Den inger värme och ett lugn sprider sig i gruppen.

Vi tänder ofta en eld, även om vi är på innergården vid en träffpunkt, eller utanför ett seniorboende mitt i ett samhälle. Det

är ett enkelt sätt att skapa en välkomnande samlingsplats för gruppen. Ibland får elden bara vara något att vila blicken på. Men ofta använder vi den för att tillaga något att äta, om så bara ett enkelt pinnbröd till kaffet. Elden kan även användas för aktiviteter som växtfärgning (s. 28) eller för att göra egen fågelmat (s. 38).



Vad behövs?

- Eldfat på ben
- Tändmaterial (näver, tidningspapper)
- Tändstickor
- Ljusstumpar kan vara bra som ”braständare”
- Finkluven ved (”späntstickor”)
- Ved

Det här har vi alltid med:

- Brandfilt
- Vattenhink (fylld med vatten)
- Första hjälpen-kit

Gör så här:



1. Se till att du har tillgång till stickor, ved av olika storlek och tändmaterial (täljspån, papper eller torra kvistar från marken).

Tänk på!

- Under våren och sommaren kan det ibland vara eldningsförbud. Kolla med din kommuns brandförsvar vad som gäller innan du ska elda.
- Ved som är kluven i mindre bitar brinner bättre och ger inte lika mycket rök som grövre ved.
- Använd gärna björkved eller ved från andra lövträd. Gran och tall brinner med mycket gnistor som lätt kan träffa kläder och ge brännmärken, eller i värsta fall göra att det tar eld i något utanför eldstaden.



2. Stapla den tunnaste veden tillsammans med tändmaterialet och tänd på.



3. När elden tagit sig, lägg på större stickor och därefter grövre ved.



4. När du är klar, släck med vatten.

A close-up photograph of several small, five-petaled purple flowers with prominent white stamens and yellow centers. The flowers are growing from thin, dark stems. The background is a soft-focus view of a forest floor covered in brown, dry leaves and twigs. The word "VÅR" is superimposed in the upper center of the image.

VÅR

Vara ute på våren

Naturen vaknar till liv igen. Fågelsång och spirande grönska. Dagarna bli längre och längre och vi kan lämna de tjockaste vinterkläderna i garderoben. Våren är en perfekt tid för utflykter tillsammans. Gör en "vitsippepromenad" till en plats med mycket vitsippor. Eller varför inte en fågelmorgon någonstans i närområdet, ta med frukost och njut av morgonkören!

Det allra enklaste

Ta med lite gott fika och ta en promenad på valfri sträcka. Hur många vårtecken kan ni hitta längs vägen?

Förslag på teman för vårpromenader:

- Vitsippor
- Leta vårtecken
- Fågelmorgon



Kryssa vårtecken

Med våren kommer vårtecknen ett efter ett.

Vilka har du sett eller hört? Vilka finns kvar att upptäcka?



X	Vad?	Datum	Kommentar
☐	Tussilago	_____	_____
☐	Blåsippa	_____	_____
☐	Vitsippa	_____	_____
☐	Gullviva	_____	_____
☐	Maskros	_____	_____
☐	Granskott	_____	_____
☐	Musöron (björk)	_____	_____
☐	Myra	_____	_____
☐	Nyckelpiga	_____	_____
☐	Citronfjäril	_____	_____
☐	Nässelfjäril	_____	_____
☐	Sädesärla	_____	_____
☐	Koltrast-sång	_____	_____
☐	Tranor	_____	_____
☐	Videkissar	_____	_____

Bygg bihotell

Bidra till den biologiska mångfalden i er trädgård! Med ett bihotell kan ni locka till er viktiga pollinatörer, vildbin. De behöver håligheter för att lägga sina ägg i. När vi "städar" undan döda träd och andra naturliga boplatser i naturen och i vår närmiljö, så tappar bina sina hem. Genom att bygga enkla bihotell kan vi hjälpa dem att trivas igen!

Det här behövs:

- Strån av vass, bambu eller hallon (med hål på 2 – 13 millimeter i diameter, olika storleklockar olika arter av bin)
- Snöre för upphängning

Gör så här:

1. Samla ett knippe av ihåliga strån, gärna 12 - 15 cm långa.
2. Täpp till ena änden av stråna med lite lera eller annat naturmaterial.
3. Knyt ihop dem med ett snöre.
4. Häng upp på en solig plats.

Sätt gärna ut bihotellen på våren. Titta till dem då och då för att se om någon flyttat in.

Tips!

Blommande växter ger bina en god frukost när de kläcks och kommer ut från bihotellet. Blåklint, timjan, gurkört, rosenskära, ringblomma och solros är blommor som bina gillar.



Storlek på ingångshål för olika sorters vildbin.

Citronbin	3–6 mm
Ullbin	8–12 mm
Väggbin	6–10 mm
Blomsovarbin	4–11 mm
Murarbin	5–12 mm
Gnagbin	5–10 mm
Tapetserarbin	8–13 mm
Pälsbin	8–10 mm
Märgbin	5–10 mm

Källa: www.nrm.se

Odla blommor

Blommande växter gör att trädgårdens pollinerande gäster, vilda bin, trivs. Dessutom bidrar det till en trevlig miljö för oss andra som får njuta av blomsterprakten!

Det här behövs:

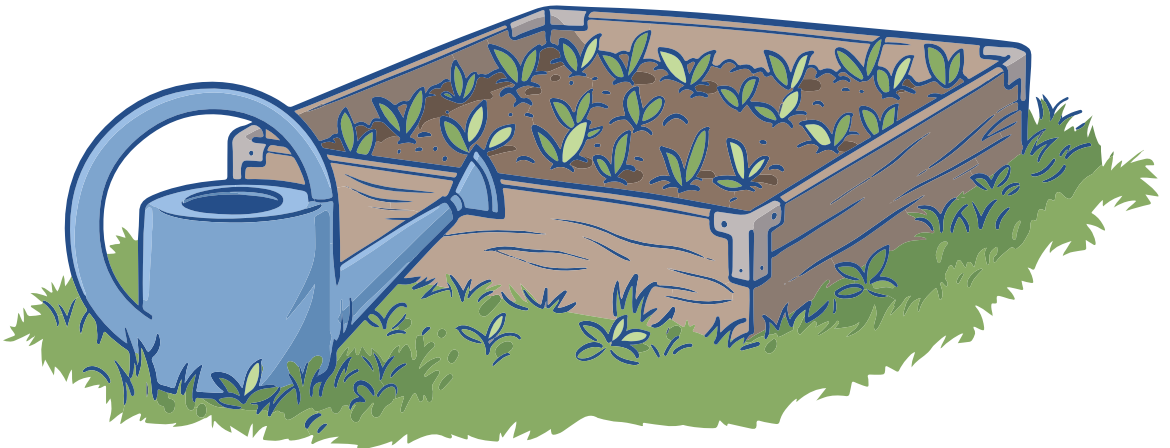
- Pallkrage med jord eller en liten jordplätt
- Blomfröer. Det finns färdiga blandningar.

Gör så här:

1. Kratta jorden.
2. Strösla ut fröerna och kratta ner dem i jorden.
3. Vattna och vänta!

Tips!

Skapa en oas där många trivs. Med en variation av växter lockas olika insekter till trädgården. Vilda bin gillar exempelvis blåklint, medan fjärilar uppskattar gullvivor, kungsmymta (oregano) och kärleksört. Nattfjärilar tar gärna en tur förbi kaprifol eller blomstertobak och pioner lockar till sig guldbaggar. Under blomningsperioden får vi ett trivsamt surr i rabatterna – tänk att alla dessa pollinatörer bidrar till att vi får mat på bordet!





SOMMAR

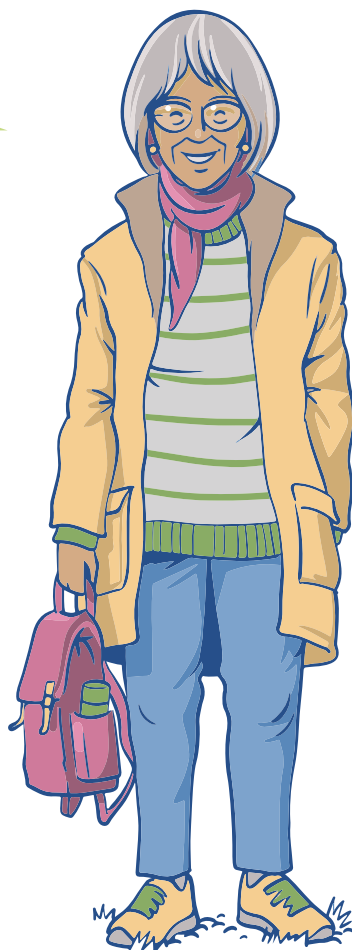
A close-up photograph of a hand holding a bundle of fresh summer herbs. The bundle includes several dandelion heads with bright yellow petals, a sprig of clover with its characteristic trifoliate leaves and a small purple flower, and some thin green stalks. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a grassy field. The word 'SOMMAR' is overlaid in large, bold, light green capital letters.

Vara ute på sommaren

I början av sommaren står blommorna i sin fulla prakt, medan sensommaren bjuder på en lite mildare färgskala. Sommaren är en tid på året när det är lätt att vara utomhus. Solen värmer gott, grönskan är vacker och det finns mycket att uppleva i naturen.

Det allra enklaste

Plocka sju olika blommor till midsommar. Eller kanske kan ni ta en kaffestund i bersån? Dessa går självklart även fint att kombinera!





Ätliga växter

Piffa maten med ätliga växter! Förr var många tvungna att samla in växter till sitt skafferi. Idag är det för de flesta något man gör för nöjes skull. Ofta behöver vi inte gå längre än till närmaste gräsmatta för att hitta ätbara växter! Det finns många olika och säsongen för ätligt sträcker sig från tidig vår till sen höst och rentav en bit in på vintern. Här tipsar vi om några växter att äta direkt eller dekorera med – och några som är goda i enkla smårätter eller som tillbehör.

Ät direkt & dekorera

- Almfrön - blanda i en sallad.
- Späda kirskålblad – är goda till sallad, paj eller pesto.
- Dekorera din sallad med blomblad från gökärt, maskros, viol eller nyponros.

Laga något gott

- Knoppar av maskros - stek eller friter.
- Maskrosblommor - doppa i frityrsmet och stek.
- Lindblommor – smakar gott som te.
- Späda blad av nässlor – koka nässelsoppa.
- Nässelfrön - torka och blanda i bröd eller müsli.

Tänk på!

- Plocka bara växter som du är helt säker på vad det är.
- Plocka inte nära vägar med mycket trafik och andra förorenade platser.
- Skölj växten du vill äta för att få bort eventuell jord.



Blomsterkort

Spara minnen från naturen genom att göra blomsterkort. Välj om ni vill göra kort med bara en art, kanske med namnet skrivet på kortet, eller om ni hellre gör konstverk med olika blommor och blad.

Det här behövs:

- Färdiga blomsterkort med hårt papper och självhäftande plast
- Växter

Gör så här:

1. Ta en promenad och plocka med er olika växter, gärna både blommor och blad.
2. Lägg upp blommorna på den klistriga plasten.
3. Passa in pappret på plasten och tryck ihop dem.
4. Spara kortet, eller kanske det blir något att skicka till en vän?



Tips!

Det finns många olika appar för artbestämning av både växter, insekter, fåglar och andra djur. Prova exempelvis appen "Google lens", där du tar kort på det du undrar över och får förslag på vad det kan vara.



Naturtavla (mandala)

Skapa en vacker naturtavla med regelbundna mönster. Det är en övning som bidrar till både lugn och kreativitet. Det är bara fantasin som sätter gränser för vilka mönster ni kan skapa!

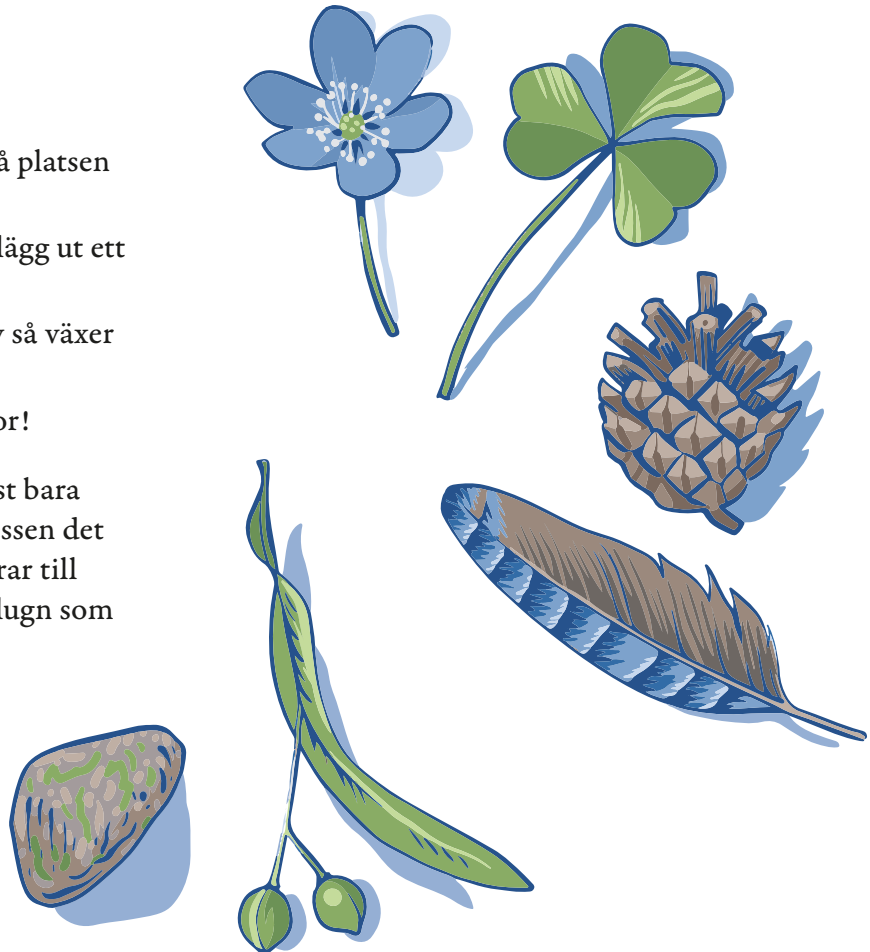
Det här behövs:

- Naturmaterial, exempelvis blad, löv, blommor, strån, kottar eller snäckskal

Gör så här:

1. Samla naturmaterial på platsen ni är.
2. Börja från mitten och lägg ut ett symmetriskt mönster.
3. Bygg på med flera varv så växer konstverket fram.
4. Beundra era naturtavlor!

Naturtavlorna håller oftast bara för stunden. Här är processen det viktiga, eftersom den bidrar till fokus, kreativitet och ett lugn som sprider sig i gruppen.



A photograph of autumn foliage with vibrant red and orange leaves against a clear blue sky. The leaves are in sharp focus in the foreground, while the background is slightly blurred.

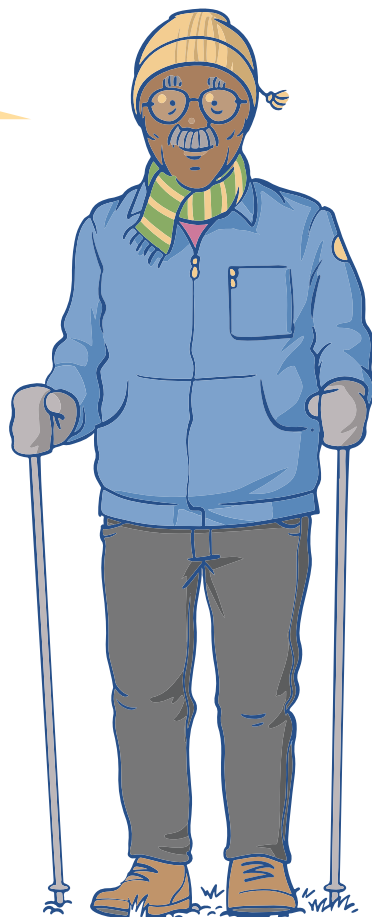
HÖST

Vara ute på hösten

Naturen går sakta in i viloläge. I början av hösten bjuder skogen på skördetid av bär och svamp. Färgerna kulminerar i oktober, då räcker det nästan att gå ut och bara insupa det färgsprakande landskapet. Nu lockar det återigen att samlas kring en värmande eld, kanske baka något gott, eller bara låta samtalet flyta fritt.

Det allra enklaste

Ta en promenad och njut av höstfärgerna, en "höstfärgs-promenad" helt enkelt!



Lönnrosor

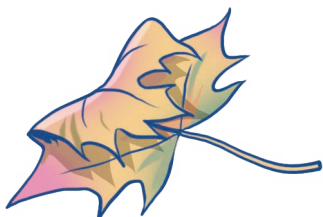
På hösten, när lönnlöven får sina vackra färger kan man göra lönnrosor. Den första rosen brukar vara lite svår att få till, men sen blir det snabbt lättare.

Det här behövs:

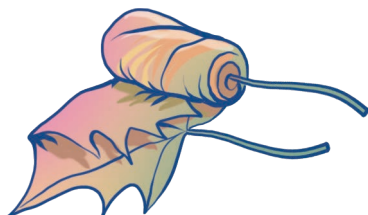
- Lönnlöv i härliga höstfärger
- Snöre eller ståltråd
- Sax eller tång

Tips!

Gör fler rosor tills du har en hel bukett!



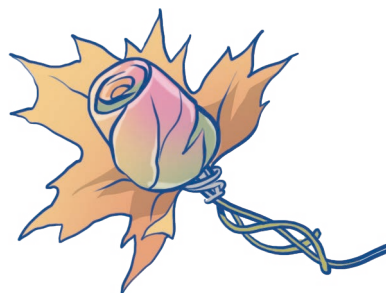
1. Vik ner flikarna på lönnlövet mot bladets skaft, så att bladet får en rak övre kant.



3. Vik ett nytt löv på samma sätt och vira det vikta lövet runt den första. Fortsätt sen att vika och vira nya löv tills "rosen" blir lagom stor.



2. Rulla ihop lövet till en packad rulle, med skaftet kvar. Knyt ihop den nertill med en bit tråd/ståltråd.



4. Surra ihop bladskäften till en "stjälk". Till slut kan du göra ett "blad" av ett grönt löv, som du sätter runt din ros med flikarna kvar.



Prova på växtfärgning

Med en eld, konserveburkar och små garnbitar kan ni uppleva och fascineras av växtfärgningens spännande värld.

Det här behövs:

- Eldplats, ved och tändmaterial
- Konserveburkar
- Garn (gärna betat*)

Gör så här:

1. Tänd elden.
2. Samla material som ni vill prova att färga med. Blommor, blad, löv, svampar... bara fantasin sätter gränserna!
3. Lägg en bit garn, ca 10 cm, i en konserveburk. Fyll på med naturmaterial. Täck med vatten.
4. Ställ på elden och låt sjuda i ca 15 minuter.



*Beta garn

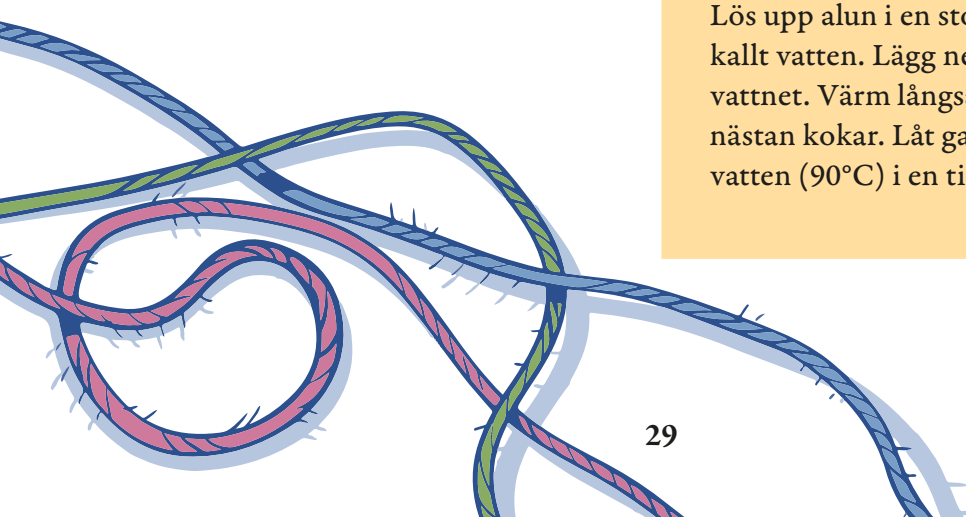
Om du betar garnet fäster färgerna bättre.

Gör så här:

25 g alun (finns bland kryddorna i mataffären)

100 g vitt ullgarn

Lös upp alun i en stor gryta med kallt vatten. Lägg ner garnet i vattnet. Värm långsamt tills det nästan kokar. Låt garnet ligga i hett vatten (90°C) i en timme. Låt svalna.





Tälj en måfåpinne

Att tälja är en trevlig sysselsättning för händerna när man sitter ner tillsammans, kanske samlade kring en eld. Samtidigt kan man samtala, berätta eller bara njuta av att vara utomhus en stund.

Det här behövs:

- Varsin pinne eller träbit (helst färskt trä, det är mer lättarbetat)
- Täljknivar
- Sittunderlag
- Plåster

Gör så här:

Var och en väljer en träbit att börja tälja på. Med eller utan idé om vad det ska bli, det viktiga är att börja. Efter en liten stund skickar alla sin påbörjade träbit till personen till vänster, som fortsätter att

Tips!

När måfåpinnarna är klara kan var och en namnge sin skapelse och berätta hur den ska användas. Det öppnar upp för kreativitet och spännande samtal!

tälja vidare på träbiten. Efter ytterligare en stund skickas varje pinne åter ett snäpp till vänster. Fortsätt så tills alla har fått tillbaka den pinne de började med (eller så länge ni vill).



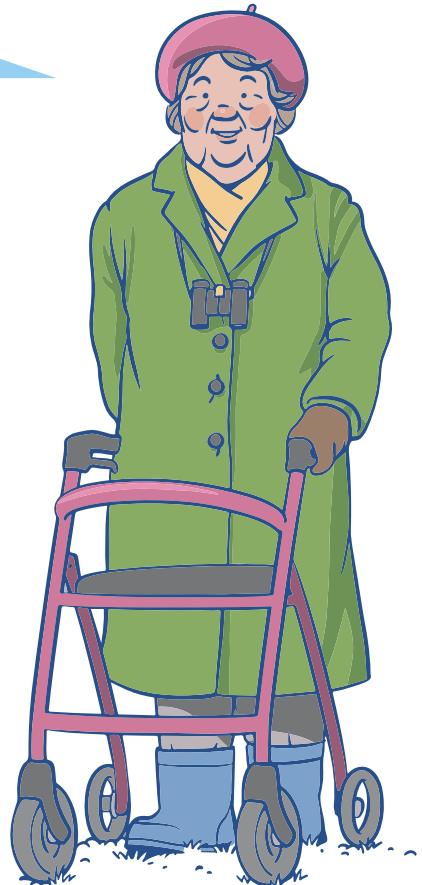
VINTER

Vara ute på vintern

Snö, kyla och gnistrande frost. Det kan vara vackert på vintern, men också utmanande, särskilt för äldre med begränsad rörelseförmåga. Kanske vill ni inte vara ute en så lång stund i kylan, men även på vintern behöver vi dagsljuset för att sova gott och få oss en dos D-vitamin.

Det allra enklaste

Ta med något att sitta på och en termos med varm choklad och vispgrädde. Kanske en limpmacka till? Gå ut till en solig plats där det är lä. Håll upp och njut!



Is- och snölyktor

När det är rätt förhållanden för att skapa i snö och is, då gäller det att passa på! Snölyktor passar att göra när det är kramsnö. Om temperaturen sjunker ännu mer kan man göra vackra islyktor.

Det här behövs till en islykta:

- En större och en lite mindre hink eller burk
- Vatten
- Värmeljus eller blockljus
- Kanske också karamellfärg eller naturföremål för dekoration

Gör så här:

1. Fyll den större hinken med vatten och pressa sedan ner den mindre hinken i.
2. Lägg i en eller några stenar i den mindre hinken, så att den håller sig kvar.

3. Låt isen frysa till sig ordentligt.
4. Lossa sedan hinkarna från isen. Om de sitter fast hårt, kan du ta hjälp av varmvatten för att få hinkarna att lossna.
5. Nu har du fått en fin islykta att ställa ett eller flera ljus i!

Koka en stor kopp te, sätt dig vid fönstret och beundra hur lyktan lyser upp vinternatten!



Tips!

Dekorera islyktan genom att hälla karamellfärg i vattnet eller stick ner naturföremål, exempelvis grankvistar, stenar eller något annat i vattnet innan det har frusit till.



Vinterbukett

Plocka blommor på vintern? Ja, nästan i alla fall! Efter blomningssäsongen, står de vissnade fröställningarna, vinterståndare, av många växter kvar. En kall vinterdag när frosten glittrar i dem är de svåra att motstå. Det går att göra vackra buketter av vinterståndarna, kanske även med inslag av levande blommor från en köpt bukett, lite grönt blåbärsris eller en kvist från gran eller tall.

Du behöver:

- Sax eller sekator
- Band/ snöre
- Fina vaser
- Gärna en termos med varm dryck och ett sittunderlag för att pausa, om promenaden blir längre!

Gör så här:

1. Ta en promenad där ni tillsammans samlar vinterståndare. Leta gärna i skogskanten, i diken, på öppna fält, eller, enklast av allt, i trädgården utanför!
2. Börja med buketterna. Lägg stjälkarna snett omlott, varv på varv.
3. När du är nöjd – knyt ett band för att hålla ihop buketten.
4. Placera buketterna i fina vaser och njut av dem länge!

Tips!

Visst är det härligt med doften av skog inomhus när julen närmar sig? Med en liten bukett där vi samlar julens naturdofter kan vi enkelt skapa julstämning. Plocka blåbärsris, lingonris och kanske någon kvist av gran eller tall. Gör en bukett och avsluta med att binda ihop med ett vackert band. Häng upp som en kvast på dörren eller ställ i en vas för att njuta av den inomhus.

Kom ihåg allemansrätten och fråga markägaren innan du bryter kvistar eller plockar ris!







Trädpromenad

När våren närmar sig är det roligt att titta närmare på omgivningens träd. Knopparna gör sig redo för att spricka upp och vi ser tydliga skillnader mellan olika träd.

Det här behövs:

- En lämplig promenadsträcka med olika sorters träd

Gör så här:

1. Ta en promenad där ni, tillsammans, försöker att lista ut vilka träd ni ser längs vägen.
2. Titta på alla trädets delar; stammen, knopparna och hur det växer.

3. Glöm inte att titta på marken också! Kanske finns det spår från förra årets löv och frökapslar?
4. När ni tror att ni har svaret, ställ frågan: ”Vad vet du om det här trädet?” eller ”Vad tänker du på när du ser det här trädet?” Låt alla i gruppen säga något. Uppmuntra till att tala fritt!



Tips!

Vi använder gärna de pedagogiska korten ”knoppisar”, som med sina fina illustrationer och finurliga namn gör det enkelt att känna igen de vanligaste träden på sina knoppar.



Fågelmat

Bjud fåglarna på en god buffé att njuta av under vintermånaderna! Förutom att maten är till nytta för fåglarna under kyliga tider, är det många som uppskattar att studera dem som kommer för att äta. Kanske kan ni räkna hur många olika arter som kommer till just er matstation? Genom att erbjuda olika sorters mat lockas fler arter till matningen.

Tips 1

Det finns appar för att ta reda på mer om fåglar och deras läten. Prova exempelvis den som heter "LärKvitter".

Tips 2

Vill du bidra till att fåglarna trivs ännu bättre? Sätt upp en fågelholk! Det är roligt att följa livet i holken, kanske en anledning att ta steget ut varje dag under våren?

Det här behövs:

- Blandande frön och/ eller nötter
- Havregryn
- Russin eller annan torkad frukt
- Fast matfett; smör, margarin, kokosfett eller ister (blanda gärna olika sorter)
- Formar (exempelvis kakformar eller små yoghurtburkar)
- Snöre av hampa eller annat nedbrytbart material (ej plast!)

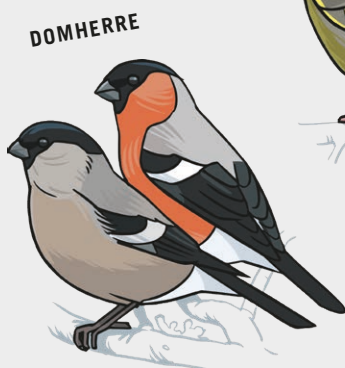
Gör så här:

1. Fyll formarna till hälften med frön, nötter, havregryn och russin eller torkad frukt.
2. Knyt en ögla av en bit snöre och lägg i formen med knuten nedåt (gör gärna några extra knutar, så fäster det bättre).
3. Smält fett och fyll upp formarna.
4. Ställ dem kallt tills de stelnat. Lossa från formarna och häng upp i träd!

Vanliga vinterfåglar "inpå knuten"



GULSPARV



DOMHERRE



GRÖNFINK



BLÅMES



NÖTVÄCKA



TALGOXE



STÖRRE HACKSPETT

RECEPT



Klassisk stompa (10 st)

Det här behövs:

- 1 ½ l Rågsikt
- 2 tsk Bikarbonat
- 4 tsk Brödkrydda
- 2 tsk Salt
- 1 ½ dl Sirap
- 5 dl Filmjöl

Gör så här:

1. Knåda ihop allt till en deg.
2. Dela i 10 bitar. Kavla eller platta till dem och stek på stekhäll i några minuter på varje sida.
3. Avnjut med smör!



Pinnbröd med pizzadeg

Det här behöver du:

- Pizzadeg på rulle
- Eventuellt några skivor ost
- Pinne
- Kniv att tälja med

Gör så här:

1. Tälj till pinnen genom att skala bort barken ungefär femton centimeter från toppen och ner.
2. Rulla ut och skär/klipp pizzadegen i remsor som är ungefär tre centimeter breda.
3. Vira degstrimlorna runt pinnen.
4. Grädda på glöd tills de är gyllenbruna!

Tips! Om du vill kan du börja med att vira en skiva ost runt pinnen och sedan linda in den med deg. Mums!

Kolbulle (4 portioner)

Det här behövs:

- 4 dl Vetemjöl
- 6 dl Vatten
- 1 tsk Salt
- 400 g Tärnat bacon
- Smör
- Lingonsylt till servering

Gör så här:

1. Vispa ihop mjöl, vatten och salt i en bunke. Ställ kallt minst 30 minuter.
2. Stek $\frac{1}{4}$ av baconet knaprigt
3. Klicka ner lite smör i pannan. Häll på smet. Stek några minuter.
4. Vänd och stek ytterligare några minuter.
5. Servera med lingonsylt!



Pestosnurror (ca 10 st)

Det här behövs:

- 1 färdig pizzadeg
- Pesto
- Riven mozzarella
- Lite smör eller olja att steka i

Gör så här:

1. Rulla ut pizzadegen.
2. Bred på pesto över hela degen och strö på riven mozzarella.
3. Rulla ihop till en rulle och skär ca 1 cm tjocka skivor.
4. Stek på stekhäll några minuter på varje sida, tills de ser genomgräddade ut.
5. Avnjut utomhus!

Quesadillas på stekhäll

Det här behövs:

- Tortillabröd
- Ost (riven)
- Strimlade soltorkade tomater eller färska tomater i tunna skivor
- Lite basilika eller oregano

Gör så här:

1. Strö ost på bröden.
2. Lägg på tomater och krydda.
3. Vik ihop till halvmånar och stek någon minut på varje sida
4. Serveras med fördel till en varm soppa.



Värmande linssoppa (4 portioner)

Det här behövs:

- 2 dl Röda linser
- 400 g Passerade tomater
- 50 g Soltorkade tomater i olja
- 1 msk Honung
- 250 g Mozzarella
- Basilika (torkad eller färsk)

Gör så här:

1. Koka upp linserna med 4 dl vatten i en gryta på elden och låt koka ca 10 minuter.
2. Blanda i krossade tomater, soltorkade tomater, honung och krydda med basilika, salt och peppar. Låt sjuda ett par minuter.
3. Servera med mozzarella och toppa gärna med basilika!



Äppelpaj på stekhäll (4 portioner)

Det här behöver du:

4 Äpplen

3 msk Smör

1 dl Havregryn

3 msk Socker

½ tsk Kanel

Vaniljsås till servering

Gör så här:

1. Gör upp eld.
2. Skär äpplena i klyftor.
3. Ställ stekhällen på elden.
Stek klyftorna i smöret
några minuter.
4. Tillsätt havregryn, socker
och pudra över kanel. Stek
ytterligare någon minut.
5. Klart! Servera med
vaniljsås.



Eldbakade kanelbullar (ca 10 bullar)

Det här behöver du:

- 1** Färdig pizzadeg
- 75 g** Smör
- ½ dl** Socker
- 2 msk** Kanel
- 2 tsk** Vaniljsocker (kan uteslutas)

Gör så här:

- 1.** Blanda smör, socker och kanel.
- 2.** Rulla ut pizzadegen och bred på smörblandningen.
- 3.** Rulla ihop till en rulle och skär ca 1 cm tjocka skivor.
- 4.** Stek på stekhäll några minuter på varje sida, tills de ser genomgräddade ut.
- 5.** Avnjut utomhus med en kopp kaffe!



Nyponsoppa

En skål nyponsoppa är härligt värmande på hösten och vintern. Förr, när färsk frukt och grönsaker inte fanns att få tag i vintertid, gav nyponen ett viktigt tillskott av C-vitamin i väntan på våren.

Det här behövs:

- 1 liter färska röda nypon
- Vatten
- Sötning; honung eller socker
- Mixer

Gör så här:

1. Plocka nypon – alla sorter går att använda. Skär bort blommästet, rensa och skölj.
2. Lägg dem i en kastrull och fyll med vatten så att de täcks av någon centimeter vatten.
Koka sakta tills de är mjuka, ungefär 20 minuter.
3. Mixa de kokta nyponen med lite av kokvattnet så att du får en lös ”smet”.
4. Passera nyponsmeten genom en sil, lite i taget, så att kärnor och annat skräp rensas bort. Släng bort skräpet och häll tillbaka den silade nyponpurén i kastrullen.
5. Tillsätt nytt vatten tills du får en lagom tjock soppa och varm den igen.
6. Söta med 1 - 3 dl socker eller honung – smaka av så att sötman blir lagom.
7. Servera varm, gärna med en klick grädde eller glass och mandelbiskvier.

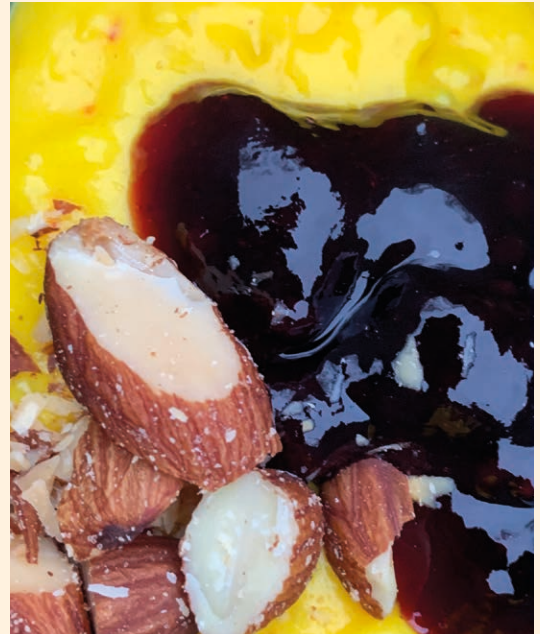
Julig saffransgröt

Det här behövs:

- 500 g Risgrynsgröt (färdig funkar bra!)
- ½–1 g Saffran
- Björnbärssylt
- Eventuellt rostade mandlar

Gör så här:

1. Värm risgrynsgröt tillsammans med saffran.
2. Servera med björnbärssylt och toppa gärna med lite rostade mandlar.



Kokkaffe



Det här behövs:

- 1 ½ dl Kokkaffe
- 1 ½ l Vatten

Gör så här:

1. Blanda kaffe och vatten. Ställ pannan på elden.
2. Låt kaffet koka upp. Det gäller att hålla lite koll här, så det inte kokar över! Ta pannan från elden när det precis kokat upp. Låt stå 5 minuter, tills sumpen sjunkit till botten.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Anteckningar!





TRÄFFPUNKTEN FLYTTAR UT

I arvsfondsprojektet ”Träffpunkten flyttar ut” har vi arbetat för att äldre ska få uppleva naturen – oavsett ålder eller funktionshinder som ofta kommer med åldern. Tillsammans med träffpunkter, seniorboenden, mötesplatser, omsorgsboenden, kommuner, föreningar och andra engagerade i Uppsala län har vi testat aktiviteter och metoder för att vara ute regelbundet i olika verksamheter.

I den här handboken delar vi våra bästa tips på aktiviteter som passar i verksamheter för seniorer.

Följ med ut!

Stort tack till alla som varit delaktiga i projektet; träffpunkter, seniorboenden, mötesplatser, omsorgsboenden, kommuner, föreningar och andra engagerade i Uppsala län.



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**