

Minnas genom musik



Målsättning:

Målet med denna aktivitet är att främja social interaktion, skapa gemenskap och uppmuntra äldre att dela sina minnen och känslor kopplade till musik. Aktiviteten syftar till att skapa en meningsfull upplevelse genom musik och kultur.

Beskrivning av hur aktiviteten ska göras:

Förberedelse:

- Samla en grupp äldre personer i en bekväm och lugn miljö, till exempel en gemensam samlingsplats på äldreboendet.
- Förbered en spellista med en varierad mix av låtar som täcker olika tidsperioder och genrer.

Introduktion:

- Presentera aktiviteten för deltagarna och förklara att de kommer att lyssna på musik och dela sina minnen och känslor kopplade till låtarna.
- Spela den första låten från spellistan och uppmuntra deltagarna att lyssna uppmärksamt.

Diskussion:

- Efter att låten har spelats, inleds en diskussion där deltagarna delar sina minnen och känslor om låten.
- Fråga om de har några speciella minnen eller händelser kopplade till låten och hur den påverkade dem.
- Upprepa processen med att spela olika låtar från spellistan och låt deltagarna dela sina minnen och känslor.

Vad som behövs för att utföra aktiviteten:

- En musikspelare och högtalare för att spela musiken.
- En varierad spellista med låtar från olika tidsperioder och genrer.
- Bekväma sittplatser

Exempel på spellista som kan användas med äldre för att väcka minnen:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL42376B37014097A0> (svenska låtar)
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLIQ58DIR9OXS-YOW5MOCunNEOa7nkGal3> (40-60 talet, finska låtar)

<https://youtu.be/u0tDuV-blak?si=TfSAqLI1YNtNW2gH> (1950, engelska låtar)
<https://youtu.be/2y5DHRHLOHo?si=sYj0DclZphO-MWbU> (1960, engelska låtar)
https://youtu.be/n_JxdNUgVKw?si=MDU0quLO774Sg63I (1970, engelska låtar)
https://youtu.be/Enbvc1_dGgl?si=ToH-nxwNwb2qyVow (1980, engelska låtar)

För att hjälpa äldre att minnas och dela med sig av sina minnen under en musikaktivitet, kan t.ex. följande frågor användas för att skapa diskussion:

1. Vad var din första upplevelse av den här låten?
2. Vilka känslor eller minnen väcker den här låten hos dig?
3. Har du några speciella händelser eller minnen kopplade till den här låten?
4. Vilka andra låtar eller artister påminner dig om den här perioden i ditt liv?
5. Vilka var dina favoritsånger eller artister när du var yngre?.
6. Hur har din smak i musik förändrats genom åren?
7. Har du några roliga eller oväntade historier kopplade till musik?
8. Vad är din favoritlåt, och varför?
9. Vilka musikupplevelser har du delat med dina nära och kära?
10. Vad är något nytt eller intressant som du har lärt dig genom musik?

Dessa frågor och samtalspunkter kan hjälpa äldre att öppna upp och dela med sig av sina musikminnen och livshistorier. Aktiviteten syftar till att skapa meningsfulla samtal och främja gemenskap genom delade minnen och känslor.

Tid: Kort eller lång



Aktivitet: Aktiverande



Gemenskap: Tillsammans



Hur länge aktiviteten tar kan variera beroende på antalet låtar som spelas och diskussionerna. En session kan vara så kort som 10 minuter eller längre om deltagarna är engagerade och vill fortsätta dela sina minnen.

Aktiviteten görs i grupp. Denna musikaktivitet ger äldre personer en möjlighet att koppla samman musik med minnen och skapa meningsfulla diskussioner om sina livserfarenheter. Det är en kreativ och terapeutisk aktivitet som främjar social interaktion och delning av livshistorier.

Källa: aktiviteten är skapad med inspiration av modeller och idéer från nationella materialbanker ([Äldreinstitutionens material på svenska](#), [Hyvä mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin -työkirja ikäihmisille](#), [Vahvike-aineistopankki](#)) samt ChatGPT:s förslag