

Måla och färglägg



Målsättning:

- Främja kreativitet, självuttryck och avkoppling hos de äldre.
- Skapa en positiv och rolig aktivitet som främjar social interaktion och gemenskap.
- Erbjuder en möjlighet för de äldre att utveckla sina konstnärliga färdigheter och skapa något vackert.

Förberedelser:

- Skaffa tillbehör som behövs: Målarfärger, tuscher, färgpennor, penslar, canvas eller papper, skålar för arbete, dukar eller tidningar för att skydda arbetsytan. Eventuellt färdiga färgläggningsbilder:
 - Färglägg enligt modeller med hösttema: [päron, rödbeta och purjolök](#), [äpple, aubergine och lök](#), [plommon, broccoli och äpple](#), [morot, tomat, chili och pumpa](#), [blommor, snigel och svamp](#), [paraply, ekorre, snigel, igelkott och and](#)
 - Färglägg enligt modeller med vår- och påsktema: [Spegelbildsuppgift: tulpan, nyckelpiga, fjäril, Kaniner](#), [Små påskägg](#), [Stort påskägg \(med rutfält\)](#), [Stort påskägg \(utan rutfält\)](#)
 - Färglägg enligt modeller med jultema: [Jul 1](#), [Jul 2](#), [julpynt](#), [julpynt 2](#), [julpynt 3](#), [julband](#), [julgran](#)
- Skapa en inspirerande miljö med tillräckligt med sittplatser och bra belysning.
- Ha några exempel på konstverk redo för att visa deltagarna.

Introduktion:

- Förklara att syftet med aktiviteten är att uppmuntra deltagarna att uttrycka sig genom konst och att det sedan ordnas en utställning av konstverken.

Val av ämne eller tema:

- Föreslå ett enkelt ämne eller tema, till exempel naturen, minnen eller högtider
- Låt deltagarna också ha möjlighet att välja sina egna ämnen om de så önskar.

Måla:

- Uppmuntra deltagarna att måla fritt och kreativt
- Ge tid för konstnärlig reflektion och skapande.
- Deltagarna kan även färglägga färdiga färgläggningsbilder.

Konstutställning:

- Samla in konstverken och skapa en utställning eller ett konstgalleri för att visa upp deltagarnas arbete. Fråga lov av dem som deltagit i aktiviteten.

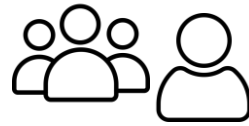
Tid: Lång



Aktivitet: Avslappnande



Gemenskap: Tillsammans eller ensam



30 minuter eller mer.

Denna aktivitet utförs med en grupp äldre eller enskilt med en 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](#)) samt ChatGPT:s förslag