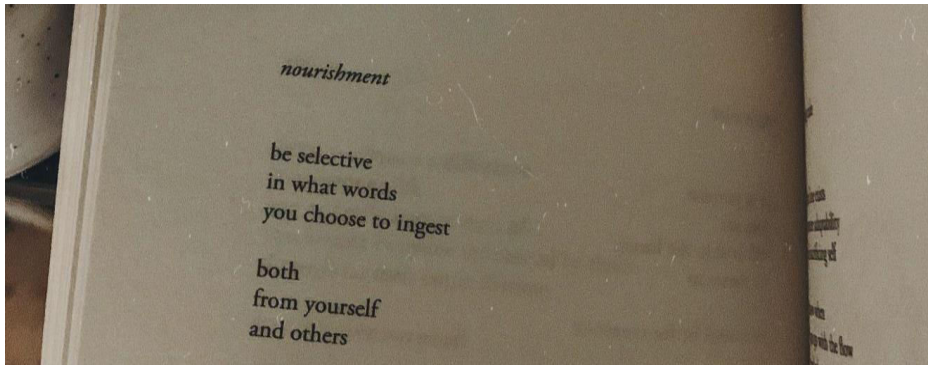


## Högläsning av poesi



### Målsättningar:

- Främja kreativitet och emotionell uttrycksförmåga bland de äldre.
- Skapa en avslappnad och fridfull atmosfär.
- Främja samhörighet genom att dela och diskutera poesi.
- Stimulera kognitiv aktivitet genom att analysera och diskutera poesi.

### Beskrivning:

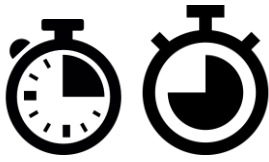
- **Tid och plats:** Välj en lugn och bekväm plats där de äldre kan samlas för högläsningen. Det kan vara en gemensam dagsal, en trädgård eller något annat passande område.
- **Val av poesi:** Välj olika typer av poesi som passar målgruppen. Det kan vara klassisk poesi, modern poesi, eller till och med poesi skriven av de boende själva om de är intresserade. Variera poesin för att hålla det intressant.
- **Utrustning:** Se till att du har bekväma stolar eller soffor för deltagarna. Om möjligt, använd en mikrofon för att säkerställa att högläsningen är tydlig och volymen är lämplig för alla.
- **Förberedelse:** Innan högläsningen, välj ut några poesistycken som du kommer att läsa högt. Tänk på att poesi med känslomässigt innehåll ofta är mycket uppskattad. Du kan också fråga deltagarna om de har några favoritdikter.
- **Högläsning:** Läs poesin högt lugnt och i en behaglig ton. Försök att låta din röst och betoning reflektera poetens intentioner. Efter varje avslutad dikt, låt det vara tyst en kort stund för att låta deltagarna reflektera över poesin.
- **Diskussion:** Efter högläsningen, inled en diskussion om poesin. Fråga de äldre om deras tankar, känslor och tolkningar av dikten. Detta uppmuntrar till interaktion och delning av erfarenheter.
- **Kreativt uttryck:** Om de boende är villiga, uppmuntra dem att dela sina egna dikter eller tankar om poesin. Detta kan bidra till att skapa en kreativ och positiv atmosfär.

### Vad behövs för att utföra aktiviteten:

- En samling av poesistycken som är lämpliga för målgruppen.
- En lugn och bekväm plats för aktiviteten med stolar eller soffor.
- Mikrofon om det behövs för ljudförstärkning.
- Förberedda poesistycken för högläsning.
- Personal som kan utföra högläsningen.

Högläsning av poesi på äldreboenden kan vara en känslomässigt givande aktivitet som främjar kreativitet, samhörighet och kognitiv stimulans. Det ger de äldre möjlighet att uttrycka sina känslor och tankar samtidigt som det skapar en meningsfull och fridfull atmosfär.

**Tid: Kort eller lång**



**Aktivitet: Aktiverande**



**Gemenskap: Tillsammans**



20-30 minuter eller mer

Aktiviteten utförs med en grupp 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