

Lyssna på ljudbok



Målsättningar:

- Erbjud underhållning och kulturell stimulans för de äldre.
- Stimulera kognitiv aktivitet genom att lyssna på böcker.
- Skapa en avslappnad och fridfull atmosfär.
- Erbjud en meningsfull och givande aktivitet för de äldre.

Beskrivning:

- **Tid och plats:** Välj en bekväm tid och plats för aktiviteten. Det kan vara i en gemensam dagsal, ett speciellt läsrum eller i de äldres egna rum om de föredrar det.
- **Material:** Du behöver en uppsättning ljudböcker som är lämpliga för målgruppen. Det kan vara klassiska romaner, självhjälpsböcker, deckare eller annat som intresserar de äldre.
- **Utrustning:** Se till att äldreboendet har tillräckligt med ljudspelare som kan användas för att spela upp ljudböckerna. Om möjligt, använd hörlurar för att ge de äldre en bättre ljudupplevelse.
- **Val av ljudböcker:** Välj ett brett urval av ljudböcker för att tillgodose olika smaker och intressen. Det är bra att fråga de äldre om deras önskemål gällande ljudböcker.
- **Lyssna på ljudbok:** Organisera sessioner där de äldre kan sitta ner och lyssna på ljudböcker. Börja med att välja en bok tillsammans med den äldre och starta sedan uppspelningen. Kontrollera att ljudnivån är lämplig.

Vad behövs för att utföra aktiviteten:

- En samling ljudböcker som passar målgruppen.
- Ljudspelare och eventuellt hörlurar.
- En bekväm plats för att lyssna på ljudböcker.
- Engagerad personal som kan hjälpa till med urval och uppspelning.

Ljudböcker är en utmärkt aktivitet för äldreboenden eftersom de erbjuder underhållning, stimulerar kognitiv aktivitet och främjar avkoppling. Det ger de äldre möjlighet att njuta av litteratur.

Tid: Kort eller lång



Aktivitet: Avslappnande



Gemenskap: Ensam



20-30 minuter eller mer.

Denna aktivitet utförs 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