

Skivråd



Målsättning:

Målet med denna aktivitet är att skapa en underhållande och meningsfull upplevelse för äldre personer genom att låta dem delta i en panel där de kan diskutera och recensera musik. Aktiviteten syftar till att främja social interaktion, skapa diskussioner om musik och dela åsikter och minnen.

Beskrivning av hur aktiviteten ska göras:

- Samla en grupp äldre som är intresserade av att lyssna på och diskutera musik.
- Förbered ett lämpligt utrymme för aktiviteten.
- Förbered en spellista med olika låtar och musikstycken som kan vara intressanta att diskutera.
- Presentera aktiviteten för deltagarna och förklara att de kommer att vara en del av en "Levyraati" där de kommer att lyssna, poängsätta och diskutera musik tillsammans.
- Spela en låt från spellistan och uppmuntra deltagarna att lyssna uppmärksamt.
- Efter att låten har spelats, inleds en diskussion där deltagarna kan dela sina åsikter om låten. Fråga vad de tyckte om låten, om den påminde dem om något särskilt eller om de hade minnen kopplade till låten.
- Be deltagarna att betygsätta låten på en skala från 1 till 5, där 5 är högsta betyg. De kan också ge muntliga eller skriftliga kommentarer om varför de gav det betyget.
- Fortsätt med nästa låt. Upprepa processen med att spela olika låtar från spellistan och låta deltagarna diskutera och recensera dem.

Exempel på musik som kan användas i aktiviteten med t.ex. tema dansband:

1. [Höga berg, djupa hav](#) Vikingarna
2. [Jag ringer upp](#) Grönwalls
3. [Det regnar regnar](#) Lasse Stefanz
4. [Leende guldbruna ögon](#) Vikingarna
5. [Två mörka ögon](#) Sven Ingvars
6. [Jag vill vara din](#) Sten & Stanley
7. [Eloise](#) Arvingarna
8. [Fröken Fräken](#) Scotts
9. [Kom hem](#) Magnus Carlsson (Barbados)

Exempel på musik som kan användas i aktiviteten med temat gamla godbitar:

1. [JailHouse rock](#) Elvis
2. [You're the one that I want](#) Grease
3. [Living next door to Alice](#) Smokey
4. [Total eclipse of the heart](#) Bonnie Tyler
5. [Don't go breaking my heart](#) Elton John and Kiki Dee
6. [Uptown girl](#) Billy Joel
7. [All night long](#) Lionel Richie
8. [What's love got to do with it](#) Tina Turner
9. [Mamma mia](#) ABBA

Vad som behövs för att utföra aktiviteten:

- En musikspelare och högtalare för att spela musiken
- En samling låtar
- En poängskala och papper för skriva ner poängen

Tid: Lång



Aktivitet: Aktiverande



Gemenskap: Tillsammans



Tidsåtgången för aktiviteten beror på antalet låtar som spelas och längden på diskussionerna. En session kan vara så kort som 30 minuter eller längre om deltagarna är engagerade och vill fortsätta diskutera musiken.

Aktiviteten är avsedd att göras i grupp.

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