

## Bildminnen av Mat och Dryck



### Målsättningar:

- Att främja kommunikation och interaktion genom att använda bilder som utgångspunkt för att dela minnen relaterade till mat och dryck.
- Att skapa en kreativ och visuell dimension i konversationen.
- Att främja uppskattning av konst och kulturella perspektiv i mat och dryck.

### Beskrivning:

Denna aktivitet är en interaktiv och visuell metod för att dela minnen om mat och dryck genom bilder. Det ger deltagarna en möjlighet att utforska och uttrycka sina minnen på ett kreativt sätt.

#### Steg 1: Förberedelser

- Samla deltagarna och se till att var och en har tillgång till en bild av mat eller dryck som de har en personlig koppling till.
- Deltagarna kan ta med sig egna bilder eller använda bilder som aktivitetens handledare har med (fysiska bilder/virtuella).

#### Steg 2: Beskrivning

- Välkomna deltagarna och förklara syftet med aktiviteten: att använda bilder för att dela minnen om mat och dryck.
- Visa några exempel på bilder och hur de kan relatera till minnen och känslor.

#### Steg 3: Bildminnen

- Ge varje deltagare möjlighet att visa sin bild och dela berättelsen bakom den. De kan beskriva minnet och känslorna som är förknippade med bilden.
- Uppmuntra deltagarna att använda sina sinnen för att beskriva smak, doft och andra detaljer i samband med maten eller drycken på bilden.
- Efter varje presentation uppmuntra de andra deltagarna att ställa frågor och uttrycka sina egna upplevelser och minnen om samma mat/dryck.

### Vad behövs:

- En grupp deltagare.
- Bilder av mat och dryck med personlig koppling.
- En plats där bilderna kan visas, antingen fysiskt eller digitalt.
- Möjlighet till diskussion och interaktion.
- Öppenhet och vilja att dela personliga minnen och reaktioner på bilder.

Denna aktivitet syftar till att integrera kreativitet och visuella element i diskussionen om mat- och drycksminnen, vilket kan leda till meningsfulla samtal och en bredare förståelse för olika perspektiv.

**Tid: Kort eller lång**



**Aktivitet: Aktiverande**



**Gemenskap: Tillsammans**



20 minuter - 1 h.

Denna aktivitet utförs i grupp.

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