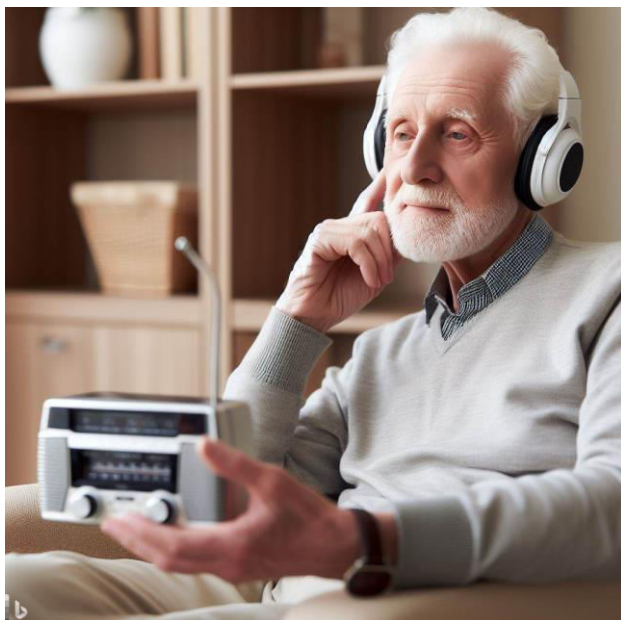


## Lyssna på radio



### Målsättning:

Syftet med denna aktivitet är att främja social samvaro och gemenskap bland äldre och att erbjuda underhållning, avkoppling och minnesstimulering genom radiolyssnande.

### Beskrivning:

Denna aktivitet är utformad för att skapa en avslappnad och stimulerande miljö där den äldre kan lyssna på radioprogram och sedan diskutera innehållet med vårdaren.

- Skapa en bekväm och lugn miljö där den äldre kan sitta och lyssna på radio.
- Låt de äldre välja ett radioprogram eller en musikgenre som de är intresserade av att lyssna på. Försök att välja program eller musik som kan ge upphov till intressanta diskussioner.

Radiokanaler som finns tillgängliga online: <https://www.ilikeradio.se/radiokanaler/>

- Låt de äldre lyssna på radioprogrammet eller musiken under tystnad.
- Efter att den äldre lyssnat klart, starta en diskussion där den äldre kan dela med sig av sina tankar, minnen och intryck av vad hen just har hört.

**Tid: Kort**



10-30 minutes

Denna aktivitet utförs ensam.

**Aktivitet: Avslappnande eller aktiverande**



**Gemenskap: Ensam**



Source: The activity is created with inspiration from models and ideas from national material banks. [Äldreinstitutets material på svenska](#), [Hyvä mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin -työkirja ikäihmisille](#), [Vahvike-aineistopankki](#)) and ChatGTP's proposal