

## Minnas via gamla foton



### Målsättning:

Målet med denna aktivitet är att ge de äldre möjligheten att återuppleva minnen, känna en koppling till sitt förflutna och främja samtal om sina livshistorier och erfarenheter.

### Förberedelse:

- **Samla foton:** Be deltagarna att ta med sig gamla fotografier från sitt liv. Det kan vara bilder från barndomen, bröllop, semestrar eller andra betydelsefulla ögonblick.
- Det går lika bra på olika gamla bilder som finns tillgängliga på nätet (t.ex. Pixabay eller Unsplash).
- **Skapa en bekväm miljö:** Ordna en lugn och bekväm plats där deltagarna kan sitta och titta på foton.

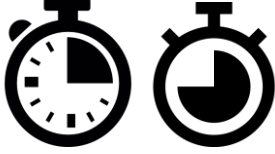
### Genomförande:

- **Dela minnen:** Be varje deltagare att välja ett foto och dela med de andra vad bilden visar och vilka minnen den väcker.
- **Diskussioner:** Efter varje deltagares presentation, uppmuntra till samtal och frågor om fotot och de händelser som beskrivs. Detta skapar möjlighet för deltagarna att dela sina livshistorier och erfarenheter.
- **Utforska tillsammans:** Om någon av deltagarna har svårt att se bilderna eller om de är digitala, använd en projektor eller skärm för att visa foton så att alla kan se dem tydligt.

### Vad som behövs för att utföra aktiviteten:

- Gamla foton som deltagarna tar med sig eller gamla bilder som printats ut.
- En bekväm plats för deltagarna att sitta och titta på bilderna.
- Eventuell teknisk utrustning om bilderna är digitala.

**Tid: Kort eller lång**



**Aktivitet: Aktiverande**



**Gemenskap: Tillsammans**



Tidsåtgången för aktiviteten kan variera beroende på antalet deltagare och antalet foton som ska diskuteras. Planera för en aktivitet som kan vara så kort som 10 minuter eller längre. Aktiviteten är lämplig för gruppverksamhet. Den kan anpassas för olika storlekar på deltagargruppen.

### **Exempel på bilder man kan använda tillsammans med de äldre:**

- <https://vahvike.fi/kuvat/>
- <https://depositphotos.com/se/photos/1970s.html>
- <https://www.gettyimages.fi/photos/1940>
- <https://pixabay.com/sv/images/search/vintage%201950s/>
- <https://unsplash.com/s/photos/1960s>

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