

Spela instrument



Målsättning:

Målet med denna aktivitet är att ge äldre personer möjligheten att utforska och uppleva glädje genom musik med hjälp av enkla instrument. Aktiviteten syftar också till att främja kognitiva förmågor, minska stress och ångest samt öka självkänslan.

Beskrivning av hur aktiviteten ska göras:

- Börja med att prata med deltagarna och låt dem välja vilket enkelt instrument de är mest intresserade av, till exempel maracas, tamburiner, eller något annat som är lätthanterligt.
- Se till att det valda instrumentet är lättillgängligt för deltagaren. Om de inte äger ett instrument kan du ordna med att låna ett till dem (en del bibliotek lånar ut).
- Lär deltagarna grunderna, som hur man håller instrumentet, skapar ljud med det och enkla rytmer. Låt deltagaren utforska instrumentets ljud genom att skaka, slå, eller snurra det. Det viktiga är att ha kul och upptäcka olika ljud.
- Visa deltagarna några enkla melodier att öva på. Det kan vara klassiska sånger eller melodier de tycker om.
- Uppmuntra de äldre att spela och skapa enkel musik tillsammans. Detta kan främja samarbete och glädje.

Vad som behövs för att utföra aktiviteten:

- Det valda instrumenten (maracas, tamburin, etc.).
- En bekväm plats att sitta och utforska musiken.
- Olika sånger att spela till.

Exempel på sånger som kan användas i aktiviteten:

Det finns flera låtar som passar för äldre och som samtidigt är enkla att spela med till exempel maracas. Här är några förslag:

1. "[What a Wonderful World](#)" av Louis Armstrong - En lugn och vacker låt med en långsam takt som passar för att skaka maracas i en rytm.
2. "[Stand by Me](#)" av Ben E. King - En tidlös klassiker med en enkel och igenkännbar melodi som är trevlig att ackompanjera med maracas.
3. "[Can't Help Falling in Love](#)" av Elvis Presley - En fin låt med enkel takt och melodi som är perfekt för att spela med maracas.
4. "[Somewhere Over the Rainbow](#)" av Israel Kamakawiwo'ole - En lugn och melodisk sång som är vacker att ackompanjera med maracas.
5. "[Blue Moon](#)" av Frank Sinatra - En annan tidlös klassiker som har en enkel rytm perfekt för maracas.

Tid: Kort eller lång



Aktivitet: Aktiverande



Gemenskap: Tillsammans



Tiden för aktiviteten varierar beroende på individens intresse och engagemang. Börja med korta sessioner och gradvis öka tiden efter behov.

Denna aktivitet utförs i mindre grupper där de kan spela tillsammans med andra och skapa en känsla av samhörighet. Det är viktigt att skapa en avslappnad och stödjande miljö där de känner sig fria att experimentera och ha kul med musiken.

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