

Vid Brasan



Målsättning: Målet med denna aktivitet är att skapa en avkopplande och gemensam upplevelse för äldre personer vid en brasa. Aktiviteten syftar till att främja avkoppling, social interaktion och en känsla av samhörighet.

Förberedelse:

- Placera en fiktiv brasa på en lämplig plats.
- Se till att det finns tillräckligt med sittplatser runt brasan för deltagarna. Använd bekväma stolar eller bänkar.

Genomförande:

- Samla en grupp äldre personer vid brasan på en trevlig och avkopplande plats.
- Starta elden och se till att lampan som föreställer elden inne i brasan är kopplad till ett eluttag
- Uppmuntra deltagarna att sätta sig runt brasan och låt deltagarna koppla av och njuta av eldens sken och värme.
- Sjung några sånger tillsammans med de äldre.
- Uppmuntra till samtal, skratt och gemenskap vid brasan. Dela historier, minnen eller diskutera ämnen som intresserar gruppen.

Vad behövs för att utföra aktiviteten:

- Några vedklabbar
- Några större stenar att lägga i cirkel runt brasan så att vedklabbarna hålls stående.
- En fiktiv eld, i form av t.ex. en ljusslinga
- En skarvsladd till ljusslingan som kopplas till eluttag
- En trådlös högtalare
- [Ljudet av en brasa](#) som kan spelas upp av högtalaren
- Sånghäfte med sånger
- Stolar, bänkar

Tid: Lång



Aktivitet: Avslappnande



Gemenskap: Tillsammans



30 minuter eller längre.

Detta är en gruppaktivitet.

Exempel på sånger att sjunga runt brasan:

- [A ram sam sam](#)
- [För att kunna göra upp en liten eld | Mycket Mera Scout \(bandcamp.com\)](#)

- [Vem kan segla förutan vind](#)
- [Vi gå över daggstänkta berg](#)

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