

## Måla till poesi



### Målsättningar:

- Främja kreativitet genom att måla.
- Stimulera emotionell uttrycksförmåga genom poesi och att måla.
- Skapa en avslappnad och inspirerande atmosfär.
- Främja samhörighet genom att dela poesi och konstverk.
- Stimulera kognitiv aktivitet genom att reflektera över och diskutera poesin.

### Beskrivning:

- **Tid och plats:** Välj en lämplig tid och plats för aktiviteten. Ett gemensamt rum eller en aktivitetslokal med gott om ljus och mycket arbetsutrymme är idealiskt.
- **Material:** Se till att ha tillräckligt med målarutrustning tillgängliga, inklusive papper, penslar, vattenfärger eller andra målarfärger och förkläden för att skydda kläderna. Du behöver också en samling av poesistycken eller [verser](#) för högläsning.
- **Förberedelse:** Välj ut några korta poesistycken som passar för högläsning. Det är viktigt att poesin är inspirerande och känslomässigt engagerande. Förbered arbetsplatser med målarutrustning och placera poesin på varje plats.
- **Högläsning:** Börja med att läsa högt från valda poesistycken medan de äldre sitter bekvämt med sina målarutrustningar framför sig. Använd en mjuk och inlevelsefull röst när du läser.
- **Målning och reflektion:** Efter högläsningen kan de äldre börja måla samtidigt som de låter poesin inspirera deras konstverk. Låt dem skapa i sin egen takt och uttrycka sina känslor genom sina målningar.
- **Diskussion:** Efter målningsaktiviteten, inled en diskussion om poesin och konstverken. Fråga de äldre om deras tankar och känslor kopplade till de skapade konstverken.
- **Utställning:** Om möjligt, skapa en utställning av de färdiga konstverken i äldreboendets gemensamma utrymme så att de boende kan dela sina skapelser med andra.

### Vad behövs för att utföra aktiviteten:

- Målarutrustning, inklusive papper, penslar, färger och förkläden.
- En samling av inspirerande poesistycken.
- Bra belysning och bekväma arbetsplatser.
- Personal som kan läsa poesi högt och stödja målningsaktiviteten.

**Tid: Lång**



30 -60 min

Aktiviteten utförs i grupp.

**Aktivitet: Avslappnande**



**Gemenskap: Tillsammans**



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 ChatGTP:s förslag