

Måla med inspiration av musik



Målsättningar:

- Främja kreativitet och självuttryck hos de äldre.
- Skapa en positiv och rolig upplevelse som främjar avkoppling och välbefinnande.

Beskrivning:

- Denna aktivitet är avsedd att kombinera konst med musik för att skapa en inspirerande och underhållande upplevelse för de äldre.
- Skaffa målarfärdigheter: Målarfärger, penslar, canvas eller papper, vattenkoppar, dukar eller tidningar för att skydda arbetsytan.
- Skapa en inspirerande miljö: Spela olika musikstycken som representerar olika tidsperioder eller genrer i bakgrunden för att inspirera målningen.
- Ha några exempel, konstverk eller bilder redo för att visa för deltagarna.
- Börja aktiviteten med en kort presentation om kopplingen mellan konst och musik, och hur musik kan vara en källa till inspiration för målning. Berätta att syftet med aktiviteten är att uppmuntra deltagarna att skapa konstverk som är inspirerade av musik.
- Spela olika musikstycken och diskutera deltagarnas reaktioner. Be dem att välja det stycke som de känner sig mest inspirerade av.
- Uppmuntra deltagarna att lyssna på det valda musikstycket medan de målar. Låt dem fritt uttrycka sina känslor och tankar i sina konstverk. Det handlar inte om att måla något specifikt utan att uttrycka sig fritt.
- Efter att målningen är klar, uppmuntra deltagarna att dela sina tankar och känslor om sitt arbete och hur musiken påverkade deras skapande. Ge tid för att betrakta och diskutera de olika konstverken som har skapats.

- Skapa en utställning av deltagarnas verk eller be dem att dela sina målningar med sina familjemedlemmar.

Exempel på musik som ger upphov till kreativitet:

<https://youtu.be/JVXUXfUFeWc?si=R-COTSxiftZAjldh>
<https://youtu.be/b-b62qPocU4?si=INmhtri341ZEYxDq>
<https://youtu.be/RU-EBPP-lcg?si=Uq83Us0TXa970q9k>
https://youtu.be/SjbnTORWDaU?si=89ZQ5_dUltZ4gyT2
https://youtu.be/JCbaIOz9NOA?si=gmxTUiqbaAh_Q7QZ

Tid: Lång



30 minuter eller mer.

Aktivitet: Avslappnande



Gemenskap: Tillsammans



Aktiviteten utförs i grupp.

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