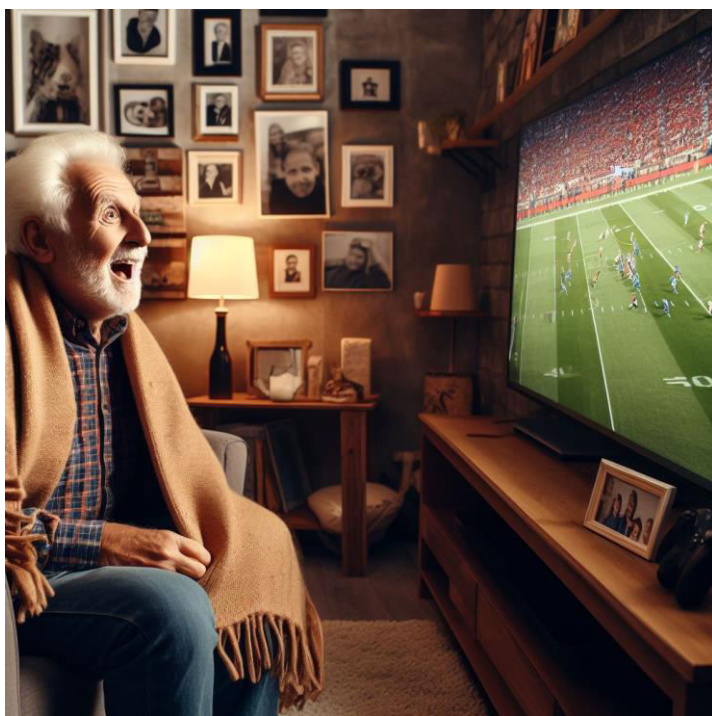


Titta på tv



Målsättning:

Ge underhållning och avkoppling genom TV-tittande.

Beskrivning:

- Skapa en bekväm tittarmiljö med sittplats för den äldre personen, en TV och ett ljudsystem.
- Låt den äldre välja ett TV-program eller en film som hen är intresserad av att titta på. Om möjligt, försök att välja program som kan ge upphov till intressanta diskussioner efteråt, till exempel dokumentärer.

Tv program: <https://arenan.yle.fi/tv>

- Låt deltagaren titta på programmet under tystnad. Se till att ljudvolymen är lämplig.
- När programmet är slut, starta en diskussion där den äldre kan dela sina tankar, intryck och minnen relaterade till det tittade programmet.
- Uppmuntra deltagaren att diskutera sina favoritscener, karaktärer eller eventuella likheter med sina egna livserfarenheter.

Exempel på frågor:

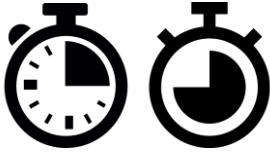
1. Vad var ditt favoritögonblick i programmet/filmen? Varför var det så?
2. Vilka karaktärer tyckte du mest om och varför?
3. Hur relaterar du till huvudpersonerna eller handlingen?
4. Vilka minnen eller upplevelser från ditt eget liv påminde programmet/filmen dig om?
5. Hur påverkade musiken och soundtracket din tittarupplevelse?
6. Vilka teman eller budskap tycker du att programmet/filmen förmedlade?
7. Finns det några scener som var särskilt känslosamma eller gripande för dig? Om ja, varför?

8. Vad tyckte du om regin, fotot eller specialeffekterna?
9. Om programmet/filmen är baserad på en sann historia, hur påverkade det ditt perspektiv?

Tid: Kort eller Lång

Aktivitet: Avslappnande eller aktiverande

Gemenskap: Ensam



Aktiviteten kan variera mellan 5-30 minuter, eventuellt längre.

Denna aktivitet utförs individuellt med den äldre personen.

Source: The activity is created with inspiration from models and ideas from national material banks. [Äldreinstitutets material på svenska](#), [Hyvä mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin -työkirja ikäihmisille](#), [Vahvike-aineistopankki](#)) and ChatGTP's proposal