

## Lyssna på lugn klassisk musik



### Målsättning:

Syftet med denna aktivitet är att erbjuda en stunds avkoppling åt den äldre. Målet är att skapa en lugn atmosfär och främja välbefinnandet genom musik.

### Beskrivning av hur aktiviteten ska göras:

- Skapa en lugn och bekväm miljö där den äldre personen kan sitta eller ligga ner i avskildhet. Det kan vara i deras rum, en gemensam sittgrupp, eller någon annanstans där de känner sig bekväma.
- Välj lugn klassisk musik som är avsedd att främja avkoppling. Exempel på sådana kompositörer och verk inkluderar:

1. Ludovico Einaudi <https://youtu.be/j1Ck42-btY?si=xtr2BfQnBGU3bd0>
2. Johann Pachelbel <https://youtu.be/lgh68Swuak0?si=lnOZnin1cFhMwt2P>
3. Erik Satie <https://youtu.be/S-Xm7s9eGxU?si=RYiyZUgOqavKJTPK>
4. Claude Debussy [https://youtu.be/CvFH\\_6DNRCY?si=S1sp3OU8-HQFnkY4](https://youtu.be/CvFH_6DNRCY?si=S1sp3OU8-HQFnkY4)
5. Avslappnande klassisk musik Bach, Weber, Chopin, Tchaikovsky  
<https://www.youtube.com/watch?v=2msvAy8073I>

- Starta den valda klassiska musiken och be deltagaren att lyssna noggrant. Uppmuntra dem att slappna av, andas djupt och fokusera på musikens lugnande toner.
- Efter att musiken har spelats, låt den äldre personen sitta en stund i tystnad och återgå gradvis till sin omgivning.

### Vad som behövs för att utföra aktiviteten:

- En ljudkälla, såsom en CD-spelare, musikspelare eller dator med lämplig musik.
- Hörlurar om det behövs för att skapa en mer avskild musikupplevelse.

**Tid: Kort**



**Aktivitet: Avslappnande**



**Gemenskap: Ensam**



Denna aktivitet kan variera i längd beroende på den äldre personens önskemål. Musik sessionen kan vara så kort som några minuter eller så lång som en timme, beroende på personens bekvämlighet och intresse. Rekommenderad tid för aktiviteten är ca 15 minuter.

Denna aktivitet är avsedd att göras ensam för att skapa en personlig och avkopplande musikupplevelse. Det kan vara en tid för den äldre att njuta av lugn och ro i sitt eget sällskap.

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