

Allsång



Målsättning:

Målet med denna aktivitet är att främja social interaktion, skapa en känsla av gemenskap, och ge de äldre en möjlighet att njuta av musik och sjunga tillsammans. Allsången kan också vara terapeutisk och ha en positiv effekt på humöret.

Beskrivning av hur aktiviteten ska göras:

- Samla en grupp äldre som är intresserade av att sjunga.
- Förbered ett lämpligt utrymme.
- Förbered en lista med kända och populära sånger som de äldre troligen kommer att känna igen och uppskatta.
- Börja med att introducera sångerna och uppmuntra deltagarna att välja vilka sånger de vill sjunga. Variera sångerna med olika stilar, teman och genrer för att passa olika smaker och skapa variation.
- Du kan börja med några allmänt kända sånger och sedan låta deltagarna föreslå sina egna favoriter.
- Spela musiken och uppmuntra deltagarna att sjunga. Organisera korta sångstunder följt av korta pauser för att prata och umgås. Detta ger deltagarna tid att koppla av och dela minnen och känslor kopplade till musiken.
- Du kan använda sånghäften eller en projektor för att visa sångtexterna så att deltagarna kan följa med.

Vad som behövs för att utföra aktiviteten:

- En musikspelare och högtalare för att spela musiken
- En lista med sånger
- Sångtexter som kan delas med deltagarna i form av sånghäften eller projicerade texter

Tid: Lång



Aktivitet: Aktiverande



Gemenskap: Tillsammans



Tidsåtgången för aktiviteten kan variera beroende på antalet sånger som sjungs och längden på pauserna. En allsångs session kan vara så kort som 30 minuter eller längre om deltagarna är engagerade och vill fortsätta sjunga och umgås.

Denna aktivitet är menad som en gruppaktivitet.

Exempel på sånger som kan användas i allsång med de äldre:

1. ["Vem kan segla förutan vind"](#)
2. ["Visa vid vindens ängar"](#)
3. ["Fjäril vingad syns på Haga"](#)
4. ["Så skimrande var aldrig havet"](#)
5. ["Du är den ende"](#)
6. [Sjösala vals](#)
7. [Idas sommarvisa](#)

Dessa sånger är traditionella och välkända och brukar ofta sjungas vid allsångsevenemang för äldre, då de kan väcka minnen och sprida glädje.

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