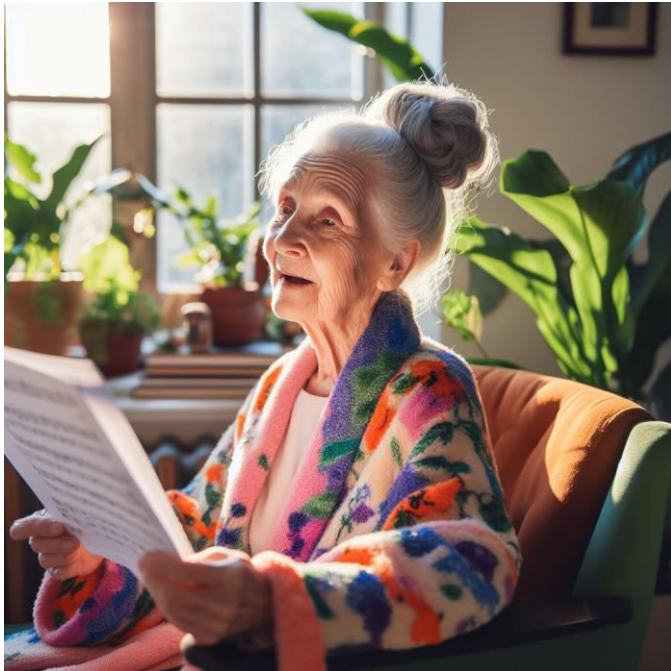


Ensamsång



Målsättning:

Målet med denna aktivitet är att främja självuttryck, skapa glädje och välbefinnande samt förbättra den äldre personens känsla av egen förmåga. Sång är en underbar form av självuttryck och kan vara terapeutisk för den äldre personen.

Beskrivning av hur aktiviteten ska göras:

- Välj en lugn och bekväm plats där den äldre kan känna sig avslappnad och fokuserad.
- Samla en spellista med favoritlåtar eller sånger som har särskild betydelse för den äldre. Det kan vara olika genrer och stilar beroende på deras smak.
- Be den äldre att välja en sång från spellistan som hen känner sig bekväm med och som hen tycker om att sjunga.
- Spela den valda sången och uppmuntra den äldre personen att sjunga högt och uttrycka sig med rösten.
- Om den äldre känner för det, kan hen också prova att röra sig till musiken med enklare rörelser som att klappa händerna eller gunga i takt.

Vad som behövs för att utföra aktiviteten:

- En musikspelare eller dator med högtalare för att spela musiken.
- En samling favoritsånger
- En bekväm och tyst plats för att sjunga.

Tid: Kort



Aktivitet: Aktiverande



Gemenskap: Ensam



Tidsåtgången för aktiviteten kan variera beroende på den äldres önskemål och energinivå. Sångaktiviteten kan vara så kort som några minuter eller längre om personen så önskar. Det är en aktivitet som kan utföras i den tid och takt som den äldre föredrar. 5-20 min.

Denna aktivitet görs ensam.

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