

Röra sig till musik



Målsättning:

Målet med denna aktivitet är att främja fysisk aktivitet, öka rörligheten och ge de äldre möjlighet att njuta av musik. Aktiviteten syftar också till att förbättra humöret och skapa en känsla av glädje och välbefinnande.

Beskrivning av hur aktiviteten ska göras:

- Skapa en lämplig plats för aktivitet, se till att det finns tillräckligt med utrymme för att röra sig.
- Välj en musikspellista med en variation av låtar.
- Spela musiken och uppmuntra de äldre att börja röra sig i takt med musiken. De kan dansa, klappa händerna, vaggas med kroppen eller utföra andra enkla rörelser beroende på deras förmåga och bekvämlighet. Variera rörelserna beroende på musikens tempo och stämning.
- Uppmuntra deltagarna att sjunga med i låtarna om de känner sig bekväma med det.

Vad som behövs för att utföra aktiviteten:

- En musikspelare eller en dator med högtalare för att spela musiken.
- En upplyftande musikspellista med olika låtar som passar deltagarnas smak.
- Bekväma kläder och skor som är lämpliga för rörelse.
- Om aktiviteten utförs i grupp, en plats med tillräckligt med utrymme för att röra sig.

Exempel på låtar som kan vara lämpliga att använda:

- The Beatles - "[Here Comes the Sun](#)"
- Nat King Cole - "[Unforgettable](#)"
- Glenn Miller - "[In the Mood](#)"
- Dean Martin - "[Volare](#)"

Time: Short



Activity: Activating



Fellowship: Together



Tidsåtgången för aktiviteten kan variera beroende på deltagarnas önskemål och fysiska kondition. Aktiviteten kan vara så kort som 15 minuter. Det är viktigt att anpassa aktiviteten efter de äldres förmåga och intresse.

Denna aktivitet kan utföras i grupp.

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