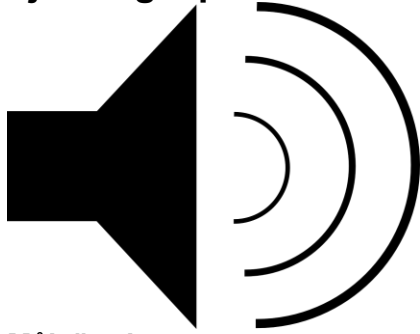


## Ljudfrågesport



### Målsättning:

Målet med denna aktivitet är att stimulera äldres kognitiva förmågor och minnesförmåga genom att lyssna på ljudklipp och svara på frågor. Detta kan vara underhållande och utmanande samtidigt som det främjar social interaktion.

### Förberedelse:

Samla en grupp äldre personer i en bekväm och tyst miljö, helst utan störande bakgrundsljud.

### Genomförande:

- Spela upp ljudklippen en i taget och låt deltagarna lyssna uppmärksamt.
- Efter varje ljudklipp ställer du en fråga relaterad till det hörda. Till exempel, om ljudklippet var fågelsång, kan du fråga: "Vilken sorts fågel tror ni det var?"
- Deltagarna har tid att diskutera svaren i gruppen eller skriva ner sina svar.

### Diskussion:

- Efter varje fråga kan du låta deltagarna diskutera sina svar och eventuella minnen som ljudet väckte.
- Du kan också dela information om ljudet, som till exempel vilken fågel det var som sjöng.

### Poängsystem (valfritt):

Om du vill göra det mer tävlingsinriktat kan du ha ett poängsystem där deltagarna tjänar poäng för varje korrekt svar. Detta kan öka engagemanget och skapa en rolig tävlingsanda.

### Vad som behövs för att utföra aktiviteten:

- En lugn och tyst miljö.
- En ljudspelare eller dator med högtalare.
- Förinspelade ljudklipp med olika ljud, såsom fågelsång, musikstycken, röster från kändisar, eller ljud från naturen.
- En lista med frågor som hör ihop med ljudklippen.

**Tid: Kort**



**Aktivitet: Aktiverande**



**Gemenskap: Tillsammans**



Hur länge denna aktivitet tar kan variera beroende på antalet ljudklipp och frågor som används. Aktiviteten kan vara så kort som 20-30 minuter eller längre om du har fler ljudklipp och en engagerad grupp. Var flexibel och anpassa aktiviteten efter deltagarnas behov och önskemål.

Denna aktivitet är lämplig för grupper. Det kan vara ett utmanande och underhållande sätt att aktivera äldre genom att använda deras hörselsinne och minnesförmåga.

### Gratis ljudbank:

<https://freesound.org/search/?s=Date+added+%28newest+first%29&g=1&page=5#sound>

<https://pixabay.com/sv/sound-effects/>

<https://soundbible.com/>

[https://www.internetstart.se/download\\_ljud.asp](https://www.internetstart.se/download_ljud.asp)

### Exempel på hurdana ljud som kan användas i aktiviteten:

#### Ljudklipp:

- Ljudet av en brusande å, fågelsång och naturens ljud.
- En kort inspelning av en gammaldags telefonringning.
- Ljudet av en gammal klocka som slår.
- Ett klipp av någon som skrattar från en komisk tv-show från förr.
- Ljudet av en ångbåt som blåser sin ångvissla.

#### Frågor:

1. Vad representerar detta ljudklipp? (Naturens ljud med fågelsång och en brusande å)  
Bonus: Vilken årstid tror du att detta ljud är kopplat till? (Vår eller sommar)
2. Vad används detta ljud för? (Gammaldags telefonringning)  
Bonus: Kan du beskriva hur telefonerna såg ut när detta ljud var vanligt?
3. Vad hör vi i detta ljudklipp? (Ljudet av en gammal klocka som slår)  
Bonus: Har du några minnen kopplade till att höra kyrkklockor?
4. Kan du känna igen skrattet i detta klipp? (Skratt från en komisk tv-show)  
Bonus: Vad var din favorit komedifilm när du var yngre?
5. Vad representerar detta ljudklipp? (Ångbåtens ångvissla)  
Bonus: Har du någonsin hört detta ljud i verkligheten?

Genom att använda ljudklipp kan du väcka minnen och uppmuntra deltagarna att dela sina personliga erfarenheter och associationer med ljuden. Detta kan skapa intressanta samtal och ge deltagarna möjlighet att relatera till ljuden på ett personligt sätt.

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