

Poetiskt skapande



Målsättningar:

- Främja kreativitet och självuttryck hos de äldre.
- Skapa en meningsfull och rolig aktivitet som främjar social interaktion.
- Bevara och dela livshistorier och erfarenheter genom poesi.

Beskrivning:

- Denna aktivitet syftar till att inspirera äldre att skriva dikter genom att använda deras livserfarenheter och kreativitet.

Förberedelse:

- Starta aktiviteten med en kort presentation om vad poesi är och hur den kan användas för att uttrycka känslor, tankar och minnen.
- Berätta att syftet med aktiviteten är att uppmuntra deltagarna att skriva sina egna dikter baserat på sina erfarenheter och känslor.
- Använd frågor som kan inspirera dikter, som "Vad är ditt mest minnesvärda ögonblick?", "Vilken plats betyder mest för dig?" eller "Vad känner du när du tänker på dina barnbarn?"
- Spela lugn musik och be deltagarna att sluta ögonen och fokusera på sina minnen och känslor.

Skrivprocessen:

- Uppmuntra deltagarna att skriva fritt, utan att oroa sig för grammatik eller struktur i början.
- Ge tid för reflektion och skrivande.

Dela och Diskutera:

- Efter skrivandet, uppmuntra deltagarna att dela sina dikter om de är villiga.
- Diskutera dikterna och uppmuntra konstruktiv feedback och uppskattning från gruppen.
- Samla in alla dikter och skapa en samling som kan delas med andra boende eller deras familjemedlemmar om de samtycker.

Vad behövs för att utföra aktiviteten:

- Papper, pennor, färgpennor och annat material för konstnärligt uttryck (om önskat).
- Du kan använda dessa glansbilder till konstnärligt uttryck: [rosor](#), [blommor](#), [änglar](#), [barn och djur](#)
- Skapa en inspirerande miljö: Skapa en bekväm och lugn plats med musik, bra belysning och möbler för att främja kreativitet.
- Ta med några exempel på dikter för att visa åt deltagarna.

Tid: Lång

Aktivitet: Aktiverande

Gemenskap: Tillsammans



30 minuter - 1 h.



Denna aktivitet utförs med en grupp äldre.

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