

Fotografering



Målsättning:

Genom att använda kameror eller mobiltelefoner kan de äldre ta foton och skapa minnen. Aktiviteten främjar kreativitet, självuttryck och ger en känsla av prestation och glädje. Den kan utföras både individuellt och i grupp, beroende på deltagarnas önskemål.

Förberedelse:

- Kameror eller Mobiltelefoner: Se till att varje deltagare har tillgång till en kamera eller en mobiltelefon med kamera funktion.
- Val av tema: Diskutera med deltagarna om det finns ett gemensamt tema för fotograferingen, eller om varje person kan välja sitt eget tema. Temat kan vara något så enkelt som "våren" eller "mina favoritsaker."

Utförande:

Låt deltagarna utforska och ta bilder enligt det valda temat eller deras egna idéer. De kan fotografera natur, människor, föremål, eller vad som helst som fångar deras uppmärksamhet.

Visa bilderna för varandra: Efter fotograferingen samlas deltagarna för att visa sina bilder och dela sina tankar om dem.

Tid: Lång



Aktivitet: Aktiverande



Gemenskap: Tillsammans eller ensam



Tiden för aktiviteten kan variera beroende på deltagarnas önskemål och fotograferingens omfattning. Planera för att aktiviteten kan ta mellan ca 1 h, inklusive tid för fotografering och diskussion.

Denna aktivitet kan göras enskilt med en äldre eller med en grupp äldre.

Källa: aktiviteten är skapad med inspiration av modeller och idéer från nationella materialbanker ([Äldreinstitutionens material på svenska](#), [Hyvä mieli - Pohdintoja mielen hyvinvointiin -työkirja ikäihmisille](#), [Vahvike-aineistopankki](#)) samt ChatGPT:s förslag