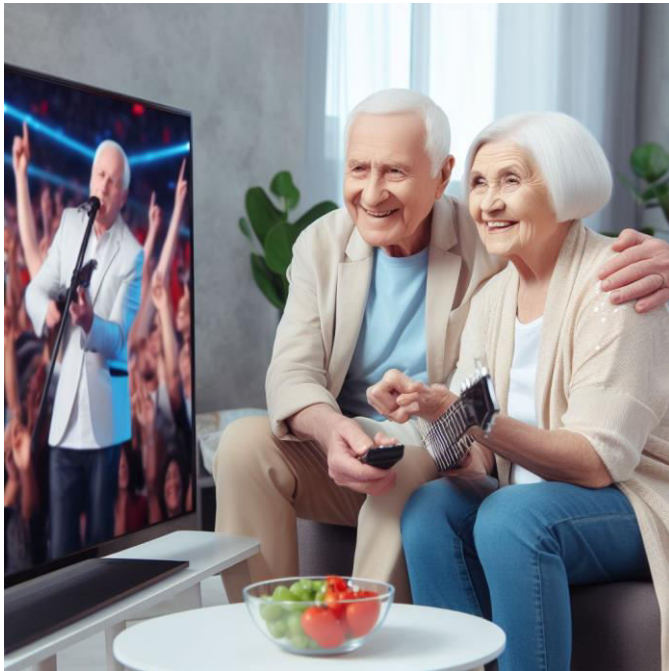


## Titta på musikprogram på TV



### Målsättning:

Målet med denna aktivitet är att ge äldre personer möjligheten att njuta av musik och musikrelaterade program på TV. Det syftar till att erbjuda en underhållande och minnesvärd upplevelse och främja kulturell stimulans.

### Beskrivning av hur aktiviteten ska göras:

- Bestäm tillsammans med de äldre vilket musikprogram eller konsert ni vill titta på. Det kan vara allt från klassiska konserter och musikedokumentärer till underhållande musiktävlingar och nostalgiska musikvideor.
- Bjud in de äldre att delta i aktiviteten, antingen enskilt eller som en grupp. Om det är en gruppaktivitet, se till att det finns tillräckligt med bekväma sittplatser och att TV:n är väl synlig.
- När alla är samlade, starta TV-programmet. Se till att volymen är inställd på en behaglig nivå.
- Försök att skapa en mysig och avslappnad atmosfär. Du kan servera drycker och snacks om det önskas.
- Diskutera med de äldre efter att programmet har avslutats. Fråga dem om deras åsikter om musiken, artister eller några minnesvärda ögonblick från programmet.

### Vad som behövs för att utföra aktiviteten:

- En TV med tillräckligt stor skärm och en bra ljudkvalitet.
- En lista över tillgängliga musikprogram eller konserter.
- Eventuellt drycker och snacks om det önskas.

**Tidsåtgång:**

Tidsåtgången för aktiviteten varierar beroende på längden på det valda programmet. Musikkonserter eller musikdokumentärer kan vara några timmar långa, medan musikvideor eller tävlingar kan vara kortare. Rekommenderad tid är 30 minuter.

**Ensam eller i grupp:**

Denna aktivitet kan göras antingen ensam eller 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