

# FÜÜSILISE JA PSÜHHOSOTSIAALSE VÕIMEKUSE TOETAMINE / keha liigutamine / sotsiaalsed oskused / meeleolu

## RÜHMAMEETOD

### MUUSIKA, TUNDED JA TEGEVUS

#### EESMÄRGID

##### Eakas

- saab inspiratsiooni erineva muusika kuulamisel erinevateks tegevusteks
- naudib koosolemist tegutsedes koos kaaslastega
- parandab liigete liikuvust
- tugevdab lihaseid

#### MEETOD / TEGEVUS

##### (seistes / ringi liikudes või istudes)

##### Juhised hooldajale

- innusta eakaid oma tundeid keha abil väljendama
- palu osalejatel lähtuda muusikapala rütmist
- mängi erinevat muusikat ning muuda seda teatud ajavahemike tagant (nt tango, valss, marss, hip-hop)
- anna juhiseid tegevuste matkimiseks
  - pöranda pühkimine
  - riietumine
  - söömine
  - puude lõhkumine
  - seinte värvimine
  - mustikate korjamine
  - lehtede riisumine
  - jne.
- vestelge hiljem rühma kogemustest

#### VAHENDID

- CD- või kassetmängija
- valik mitmesugust muusikat (muusika võib olla juba eelnevalt salvestatud nii, et see muutub automaatselt teatud ajavahemike tagant)