

MEINE MUSIKLISTE

Beschreibung

Diese Aktivität hilft Menschen im Seniorenalter dabei, eine personalisierte Wiedergabeliste ihrer Lieblingslieder und -musikstücke auf ihren Smartphones zu erstellen. Dies kann individuell oder unter Anleitung in einer Gruppe erfolgen. Diese Aufgabe fördert die kognitive Stimulation, die digitale Kompetenz und die emotionale Verbindung zu wertvollen Erinnerungen.

Lernziele

- Verbesserung der kognitiven Fitness durch Abrufen von Erinnerungen und Treffen von Entscheidungen
- Entwicklung oder Verbesserung der Fähigkeiten zur Smartphone-Navigation
- Förderung des emotionalen Wohlbefindens durch Wiederentdeckung bedeutungsvoller Musik



Benötigte Zeit

Allein oder gemeinsam

Einzeln oder in der Gruppe

Benötigtes Material

- Smartphones oder Tablets mit Internetzugang.
- Eine Streaming-App (z. B. Spotify, YouTube Music oder Apple Music) oder die Musikbibliothek des Telefons.

Optional:

- Kopfhörer für individuelles Hören.
- Stift und Papier, um bei Bedarf Ideen für Lieder aufzuschreiben.

Praktische Tipps

- Ihre Playlist wird wachsen: Setzen Sie sich nicht unter Druck, sie beim ersten Mal perfekt abschließen zu müssen.
- Erstellen Sie verschiedene Playlists für unterschiedliche Stimmungen: zur Motivation, zur Entspannung, mit klassischer Musik, mit Weihnachtsliedern ...

Für Gruppenaktivität:

- Bereiten Sie eine einfache schriftliche Anleitung mit Screenshots vor, die zeigt, wie man eine Playlist in gängigen Musik-Apps erstellt.
- Personen, die keine Musik-Apps haben, können Sie vorschlagen, Songs auf YouTube zu suchen oder die vorhandene Musikbibliothek ihres Handys zu nutzen.
- Ermutigen Sie zu Geduld und einer positiven Einstellung, insbesondere bei Personen, die noch keine Erfahrung mit Smartphones haben.

Erwartete Ergebnisse

- Mehr Selbstvertrauen im Umgang mit Smartphones und Musik-Apps.
- Eine personalisierte Wiedergabeliste, die die Teilnehmer immer wieder genießen können.
- Verbessertes emotionales Wohlbefinden durch die Wiederentdeckung bedeutungsvoller Musik.
- Verbessertes Erinnerungsvermögen, wenn die Teilnehmenden an ihre Lieblingslieder zurückdenken.

Quelle

Wisamar



Anleitung

Ausführung alleine

- **Denken Sie an Ihre Lieblingslieder:** Erinnern Sie sich zunächst an Lieder, Künstler oder Alben, die Sie lieben. Denken Sie an Musik, die Sie glücklich, entspannt oder nostalgisch macht.
- **Öffnen Sie Ihre Musik-App:** Entsperren Sie Ihr Smartphone und öffnen Sie eine Musik-App Ihrer Wahl (Spotify, YouTube Music oder Apple Music). Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie Sie darauf zugreifen können, bitten Sie jemanden um Hilfe oder suchen Sie in den Apps Ihres Telefons nach bekannten Symbolen.
- **Nach Songs suchen:** Geben Sie über die Suchleiste in der App den Namen eines Lieblingslieds, -künstlers oder -albums ein. Tippen Sie auf das Ergebnis und hören Sie in das Lied rein. Ist es das, was Sie gesucht haben?
- **Erstellen Sie Ihre Wiedergabeliste:** Suchen Sie nach der Option zum Erstellen einer Wiedergabeliste (normalerweise ein „+“- oder „Hinzufügen“-Symbol). Benennen Sie Ihre Wiedergabeliste mit einem passenden Namen, wie „Meine Favoriten“ oder „Stimmungsmacher“.
- **Fügen Sie Ihrer Wiedergabeliste Lieder hinzu:** Wenn Sie Lieder finden, die Ihnen gefallen, tippen Sie auf die Menüoptionen (drei Punkte oder ein „+“-Symbol) neben dem Lied und wählen Sie „Zur Wiedergabeliste hinzufügen“. Fügen Sie so lange Lieder hinzu, bis Sie eine Liste haben, die Ihnen gefällt.
- **Hören und genießen Sie:** Spielen Sie Ihre Wiedergabeliste von Anfang bis Ende ab. Nehmen Sie Änderungen vor, wenn Ihnen weitere Lieder einfallen, die Sie hinzufügen möchten, oder wenn Sie die Reihenfolge ändern möchten.

Ausführung in der Gruppe

- **Zusammenkommen:** Stellen Sie sicher, dass alle ihr Smartphone und bei Bedarf Stift und Papier dabei haben. Sorgen Sie für eine entspannte und unterstützende Atmosphäre.
- **Erklären:** Stellen Sie die Idee vor, eine Wiedergabeliste mit Lieblingsliedern zu erstellen. Ermutigen Sie die Teilnehmenden, an Musik aus verschiedenen Lebensabschnitten oder Genres zu denken, die ihnen gefallen.
- **Vorführen:** Zeigen Sie den Teilnehmenden auf einem großen Bildschirm oder Ihrem Smartphone, wie sie in beliebten Apps wie Spotify oder YouTube Music Schritt für Schritt nach Liedern suchen und eine Wiedergabeliste erstellen können.
- **Unterstützen:** Gehen Sie herum und helfen Sie den Teilnehmenden, ihre Musik-Apps zu erkunden und Lieder zu ihrer Wiedergabeliste hinzuzufügen. Wenn sich jemand überfordert fühlt, schlagen Sie vor, mit nur einem oder zwei Liedern zu beginnen.
- **Anhören:** Wenn sich die Teilnehmenden wohlfühlen, laden Sie sie ein, ein oder zwei Lieder aus ihrer Playlist gemeinsam mit der Gruppe anzuhören und vielleicht zu erklären, warum sie ihnen etwas bedeuten.
- **Weitermachen:** Wenn alle ihre Playlist haben, ermutigen Sie sie, sie zu Hause anzuhören und im Laufe der Zeit weitere Lieder hinzuzufügen.