



# Dansehistorier

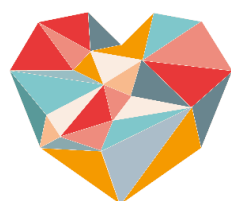


[hannn.eu](http://hannn.eu)

no-label

puppet theater & dance

[www.no-label.org](http://www.no-label.org)

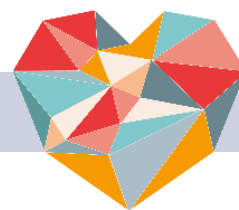


Dementia  
in Cultural Mediation



With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Aktiviteten



## Aktivitetsens titel

Dansehistorier.  
- Dans og demens

## Resumé

Når du tænder op for musikken, vil folk spontant begynde at bevæge sig, du vil se vippende fødder eller fingre tromme på et bord. For mennesker med stive led og kroppe, er dans en god måde at bevæge sig på. Men dans giver mere end det. Når din verden hele tiden bliver mindre og mere passiv på grund af demens, giver dansen nye måder at skabe kontakt på. Dans er en non-verbal måde at kommunikere på.

Du behøver ikke at være en "prima ballerina" eller kunne huske trin for at danse. Dans er i os alle og tættere på, end du tror. Det kan foregå siddende i en stol, ved et bord eller rundt i lokalet. Alle kan danse. De mindste bevægelser kan have den største effekt.

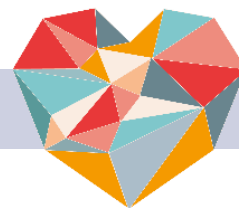
Mennesker med demens kan stadig nyde at lytte til musik, synge sange og danse til musik. At danse med en du holder af eller et familiemedlem giver dig muligheden for at være dig selv igen et øjeblik. Dans er en alternativ måde at kommunikere på, hvor deltagerne kan genetablere kontakten til hinanden, hvilket normalt kan være en udfordring på grund af demensen.

Dans hjælper med at skabe forbindelse til andre mennesker og have det sjovt sammen.

Dans er sundt! Stive muskler bliver mere fleksible. Blodcirkulationen øges, leddenes fleksibilitet og bindevævet forbedres. Dans er godt for hjernen og forbedrer dit humør.

Dans er bevægende, det gør dig glad, giver energi og forbinder dig med dig selv og med menneskerne omkring dig.

# Beskrivelse



## Målgruppen

Deltagerne er mennesker der lever med demens. Det har ikke betydning, i hvilket stadie af demens som deltageren befinder sig. Aktiviteten er også velegnet til personer med demens, som har fysiske funktionsnedsættelse eller som sidder i kørestol. De kan sagtens udføre bevægelserne og øvelserne fra en siddende stilling.

## Formål

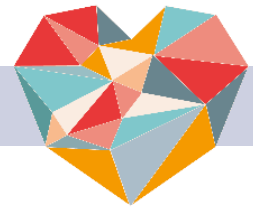
Dans giver en sanselig oplevelse, en stimulans, en udsigelig følelse, som ikke kan forklares med ord. Kontakten mellem deltagerne bliver mere intens og åbner deltagerne op for omgivelserne. Fysisk sårbare mennesker kan støttes af en omsorgsdanser. Udover hovedformålet har dans en ekstra fordel, fordi dans holder musklerne fleksible.

## Samarbejdspartnere

I denne konkrete aktivitet har man samarbejdet med organisationer eller steder, hvor personer med demens bor eller hyppigt besøger. Det er hovedsageligt plejecentre. En anden potentiel samarbejdspartner er Odensehusene og dascentre for mennesker med demens, der stadig bor hjemme. Den konkrete samarbejdspartner definerer aktivitetens lokation.



# Praktisk



## Sted

- Aktiviteten kan tilpasses forskellige gruppekonstellationer. Den kan gennemføres i en dagligstue, i en gruppe på et plejecenter eller som en, én til én-aktivitet.
- Aktiviteten kan afvikles med en gruppe på op til 10 deltagere. Rummets størrelse afhænger af hvor mange deltagere der er. Det kan fx være i et forsamlingshus eller et aktivitetsrum på et plejecenter.
- Rummet skal være stort nok til, at der er en plads og en stol til alle og plads nok til at man kan danse.
- Udover den stol i bruger under dans (stolene skal stå frit i lokalet), skal der også være stole og borde, hvor man kan sidde og drikke kaffe eller te inden i afslutter aktiviteten. Bordene må ikke stå i vejen for dansen.
- I forbindelse med udvælgelse af lokale anbefales det, at der tages hensyn til gangbesværede eller kørestolsbrugere.
- Sørg for at aktiviteten foregår i et lukket lokale, så man undgår distraktion udefra.
- Gør eventuelt brug af lydsystem og mikrofon/headset, så alle deltagere kan høre underviseren. Det er især vigtigt, hvis der er tale om større grupper.

## Dag, tid og varighed

Om morgenen er musklerne ofte lidt stive, og sent på dagen kan deltagerne være trætte. Derfor er formiddagen eller først på eftermiddagen de ideelle tidspunkter for denne aktivitet. Det konkrete tidspunkt afhænger dog også af den daglige struktur og rytme på plejecentret eller det sted, hvor aktiviteten foregår.

## Gruppestørrelse

Der er flere mulige gruppekombinationer. Aktiviteten kan udføres:

- Én til én.
- I en lille gruppe på ca. 5 personer, for eksempel en stuegruppe.
- En større gruppe på max 10 mennesker med demens og 10 plejere/frivillige. 20 deltagere er den maksimale kapacitet, så det fortsat er muligt at sikre et trygt miljø og personlig interaktion mellem den enkelte deltager og instruktøren.

## Vejleder og vært

- Når aktiviteten foregår individuelt, én til én, er der kun danseinstruktøren og deltageren til stede. Fordelen ved denne konstellation er at der skabes en direkte kontakt mellem de to personer, uden distraktion af andre.
- Når aktiviteten foregår i en stuegruppe på et plejecenter (med ca. 5 personer med demens) vil én aktivitetsvejleder være passende til at supervisere sammen med danseinstruktøren.
- Ved større grupper er det nødvendigt at have en ledsager/frivillig til hver deltager, undtagen instruktøren. Det kan være en sygeplejerske, omsorgsperson, familiemedlem eller en frivillig.

## Materialer og faciliteter

- Et musikanlæg er en betingelse. Instruktøren kan evt. medbringe afspilningsudstyr.
- I større lokaler er der behov for et headset, så alle kan høre instruktøren.
- Det er vigtigt at have et lokale med et godt dansegulv. Gulvet må ikke være for glat eller for groft i overfladen. Ingen væg-til-vægtæpper eller løse tæpper.
- Efter aktiviteten serveres kaffe og the.

## Udgifter

Normalt betales instruktøren pr. time af værtsorganisationen eller personen. Eventuel deltagerbetaling er et anliggende mellem deltagerne og værtsorganisationen/plejecenteret.

## Navneskilte

I større grupper kan navneskilte være nyttige.

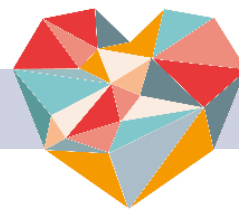
## Memento

Der er ikke umiddelbart nogle fysiske minder som output fra aktiviteten. Danseinstruktøren kan dog vælge at føre en lille logbog/dagbog, hvori det noteres, hvordan timen er forløbet, og hvilke fremskridt der blev observeret. Herefter kan deltageres familiemedlemmer læse det og følge processen og fremskridtene på afstand.

## Efter aktiviteten

Der kan gennemføres en fortsættelse, hvis plejecenteret vælger at booke danseinstruktøren igen. Styrken ligger i gentagelsen, og derfor anbefales det at afvikle ugentlige lektioner. Det er en god idé at holde familiemedlemmer orienteret om aktiviteten og den effekt den har på deltagerne. Det er dog plejecenterets opgave at orientere familiemedlemmerne.

# Kommunikation og tilmelding



## Kommunikation

Danseinstruktøren markedsfører sit tilbud om dansehistorier ved at ringe til plejecentrene eller forsamlingshusene og ved at fortælle om tilbuddet i relevante netværk.

Instruktøren tager direkte kontakt til plejecenterets ledere og koordinators. Når aftalen er indgået, overtager plejecenterets aktivitetsvejleder. Aktivitetsvejlederen er ansvarlig for planlægning og invitation af deltagerne.

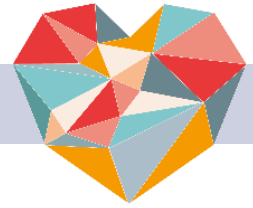
- Kommunikationen går via plejecenterets og forsamlingshusets markedsføringskanaler, fx plakater på opslagstavler, digitale tavler og skærme mm.
- Flyers og plakater spredes og hænges op i plejecentret eller de steder, hvor dansehistorier afvikles.

## Tilmelding

Plejecentrets eller værtsorganisationernes aktivitetsvejledere har ansvaret for at invitere og tilmelde deltagerne.



# Beskrivelse og program



- Indretning af et lokale, der er stort nok til at kunne danse og har plads til en stol pr. deltager. Bordene skal ryddes væk.
- Deltagerne bliver fulgt til lokalet, hvor der spilles rolig musik. Rolig musik skaber den rette stemning hos deltagerne og modvirker støj.
- Deltagerne sætter sig på stolene og venter til alle er ankommet. I mellemtiden hilser instruktøren individuelt på deltagerne.
- Når gruppen er klar, udføres den første øvelse siddende. Den rolige musik spiller stadig i baggrunden.

Lydniveauet skal opbygges langsomt. Dansetimerne starter med meget simple opvarmningsøvelser. De fleste af opvarmningsøvelserne gentages i den første sang, så deltagerne allerede kender øvelserne.

Selve danselektionen starter ofte med at instruktøren viser billeder. Når der spilles en sang eller fortælles en historie om havet, vises billeder af havet. Måske dukker der endda en måge op i historien, og så bliver mågen en del af bevægelserne. Så tændes musikken, og historien dances.

Fortæl, hvad du hører i musikken. Måske er det dejligt varmt, og måske har du fødderne i sandet. Store bølger, små bølger. På den måde skaber du virkelig et danseudtryk. Byg stemningen op med rolig musik og bevæg dig langsomt over til mere intensiv og spændende musik.

Herefter afsluttes historien med rolig musik og en afkøling. Luk med en kendt sang fra fortiden, hvor deltagerne ikke skal så meget mere. De kan bare nyde teksterne og musikken, mens de laver nogle langsomme bevægelser. Instruktøren tager igen kontakt til alle individuelle deltagere.

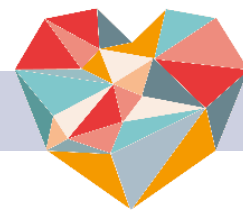
Afhængigt af hvilken gruppe der undervises, kan du vælge at vise billeder fra historien i kombination med musik, eller nøjes med at bruge musikken i kombination med historien.

- Hvis gruppen er større end 5 deltagere, deles de i to undergrupper. Den ene gruppe udfører dansen, og den anden gruppe ser på. Skift mellem grupperne. Deltagerne kan bruge tiden, hvor de ser på, til at hvile, og så kan det at se på være lige så sjovt som at udføre!

Efter et par skift mellem grupperne og gennemførelse af danseøvelserne sætter hele gruppen sig ned.

- Efter aktiviteten serveres kaffe og te i et lokale, hvor der er borde og stole til deltagerne.
- Deltagerne vender tilbage til deres værelse eller køres til deres egen bolig eller hjem.

# Evaluering



Både før og efter aktiviteten afstemmer og evaluerer danseinstruktør og aktivitetsvejleder deltagerens tilstand og helbred, da det har betydning for danseundervisningen. Tænk på aggression, sorg, sundhed mm.

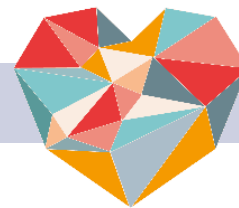
Kaffehyggen efter danselektionen er et godt tidspunkt til evaluering af dansetimen sammen med deltagerne. Det foregår for det meste mundtligt. Der er ingen skriftlig evaluering, medmindre plejecentret foretrækker det. For at holde deltagerens familiemedlemmer orienteret om aktiviteten kan der føres en logbog eller dagbog. Det kan være rart for familiemedlemmerne, da nogle af deltagerne ikke selv kan huske dansetimerne.

Det kan være en god idé at invitere deltagerens familiemedlemmer til at deltage i en dansetime i ny og næ. Dans kan være en måde at skabe forbindelse og kontakt. Dans aktiverer det empatiske følelse.

Hvis du ikke længere kan nå personen med ord, er det måske stadig muligt at nå dem gennem musik og dans.



# Tjekliste, hvornår og hvad?



## En måned før aktiviteten

- Danseinstruktøren ansættes af plejecentret (eller forsamlingshuset eller anden organisation).
- Danseinstruktør og aktivitetsvejleder møder hinanden for at drøfte ønsker.
- Organisering af frivillige, eventuelt plejere eller familiemedlemmer.

## To uger før aktiviteten

- Tilmelding af deltagere.
- Annoncér aktiviteten til familiemedlemmer (gennem plejecenteret).
- Book lokale.

## Ugen før aktiviteten

- Bestil kaffe og te.
- Udsend evt. påmindelsesmeddelelse.
- Tjek tilmelding fra frivillige, omsorgspersoner, familiemedlemmer.

## Dagen før aktiviteten

- Tjek op på praktiske forhold: Kaffe og te, frivillige deltagere, musikanlæg (headset efter behov).

## Aktivitetsdag

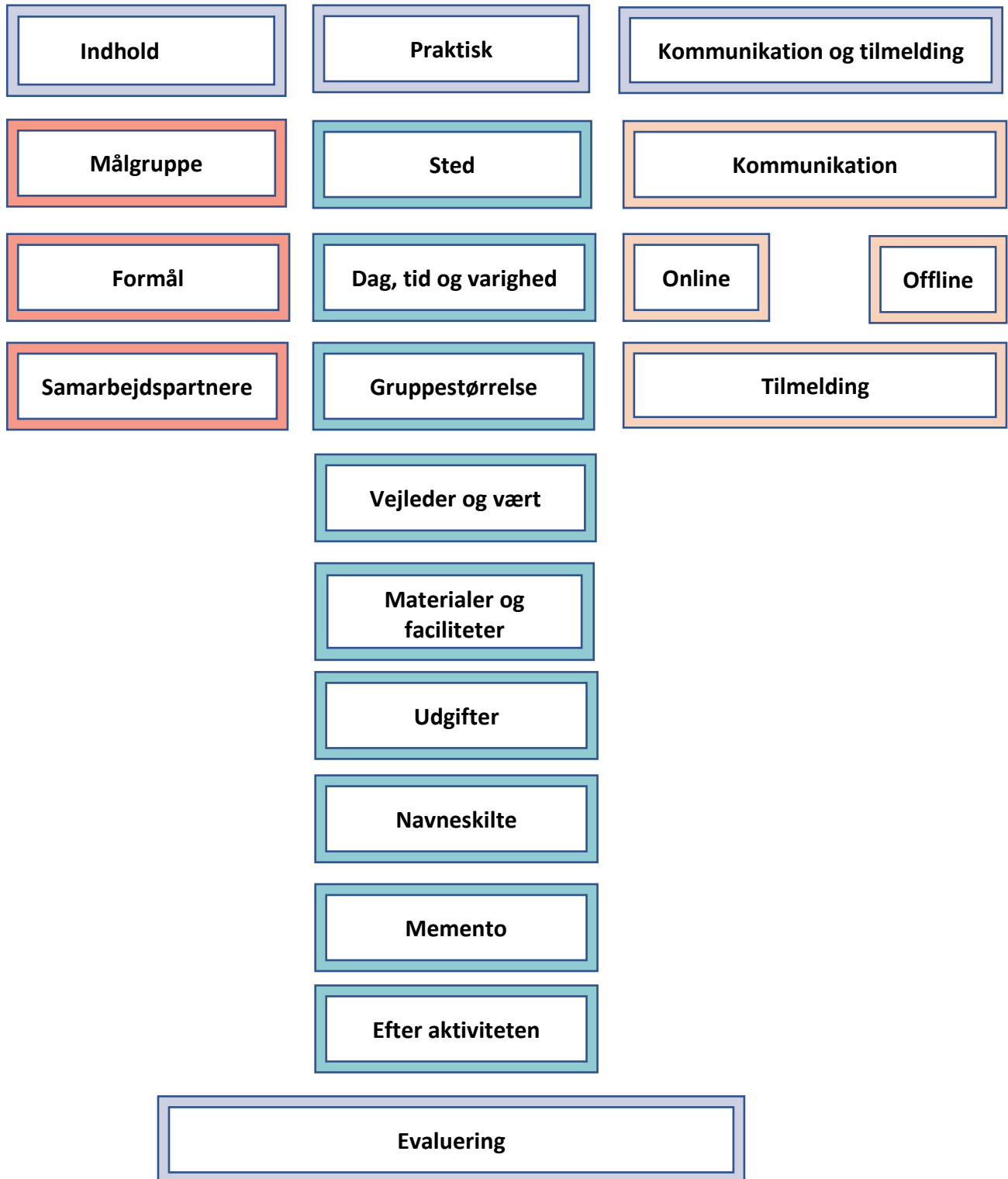
- Aktivitetsvejlederen orienterer danseinstruktør om deltagernes (sundheds)tilstand.
- Klargør lokalet.
- Bryg kaffe og te.
- Kontrollér musikanlæg (og headset, hvis det er nødvendigt).

## **Corona**

Denne aktivitet er vanskelig at gennemføre, hvis der er afstandskrav, fordi dansen inkluderer berøring og fysisk vejledning. En alternativ mulighed er en lektion, hvor deltagerne bliver siddende under alle øvelser. Det er dog en meget anderledes oplevelse end at danse, når man står op. Det skal desuden også være tilladt for instruktøren at besøge plejecentret.



# Opmærksomheds punkter



Dans bevæger mennesker, gør mennesker glade, giver energi og skaber kontakt til dig selv og menneskerne omkring dig.

## DANCING STORIES



Get back **IN TOUCH** through dance



Dance does not say it with **WORDS**, but with **MOVEMENTS**!



Dance is an **EXPERIENCE**

**no-Label**

puppet theater & dance

[www.no-label.org](http://www.no-label.org)



Dementia  
in Cultural Mediation



Erasmus+