

Udsagn fra deltagere

"At det giver beboerne lidt nærhed og samvær. Beboerne lavede op og spurgte tit til, hvornår vi skulle danse igen. Smilet var ikke til at tørre af beboernes ansigter."

"At det vækker minder hos beboerne."

"Alle kunne deltage. Mange smileys også fra dem, der "kun" så på."

"At selv dem, som kan være svære at nå, nyder det. Samværet, humoren, glade ansigter, blive bekræftet i stadig at kunne danse."

Kontakt

Ring og hør, hvor det nærmeste center, der tilbyder erindringsdans ligger.

Frivilligkoordinator Helle Kjær, Randers Kommune område vest:

Mail: helle.kjaer@randers.dk eller tlf. 23 81 55 91



www.trivselogfrivillighed.dk

www.facebook.com/trivselogfrivillighedranders



Erindringsdans

Kan du lide at danse

Bliv frivillig danseven



Som frivillig danseven får du...

Mulighed for at være der for et andet menneske

Rigtig mange ældre har danset som barn, ung og som ældre. Nu er de måske blevet alene, men kan stadig lide god musik og danse til rytmerne. Du kan som frivillig være med, såvel siddende som stående og samtidig er det rart at kunne give andre en stjernestund.

Erindringsdans er en aktivitet, der skaber fællesskab og styrker sociale relationer, som du kan være med til at skabe. Du behøver ikke at kunne danse i forvejen.

Kan du sige ja til dette....

- Kan du lide musik og dans ?
- Kan du bruge 1 – 2 timer ugentlig i en periode ?
- Kan du lide at glæde andre mennesker ?

Mulighed for et nyt netværk i lokalområdet

Erindringsdans foregår på flere plejecentre i Randers kommune. Det er en aktivitet målrettet mennesker med en demens sygdom, dog er det en aktivitet for alle på plejecentret.

Dans er en rigtig god måde, at møde nye mennesker på, i dit lokalområde. Du behøver ikke at danse med den samme partner hele tiden, vi danser på kryds og tværs af hinanden, og kommer til at lære hinanden at kende alle sammen.

Den ældre får...

Musik, motion, sang, glæde og minder

Mange ældre har i deres barneår gået på danseskole, ligesom det for de fleste ældre livet igennem, var almindeligt at danse i foreningslivet, på særlige dansesteder eller ved private fester. Mange ældre mennesker har derfor gode minder i forbindelse med dans. Dans giver glæde, motion og tillader tæt, fysisk kontakt på en naturlig måde. Dans skaber samhørighed om en fælles oplevelse mellem borgere, pårørende, frivillige og personale. Det pæne tøj kommer ud af skabet til dagen, neglene bliver pyntet og håret sat.

Hvem kan deltage

- Alle der kan lide dans og musik
- Alle borgere, uanset grad af fysisk eller psykisk formåen, siddende som stående
- Borgere, der ikke ønsker at deltage i dansen, kan alligevel få en glædelig oplevelse ved at observere de dansende og få en musisk oplevelse
- Erindringsdans er meget velegnet til at inddrage pårørende og frivillige

