



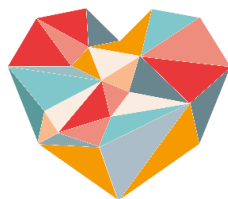
# Dansende Verhalen



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

no-label

puppet theater & dance  
[www.no-label.org](http://www.no-label.org)

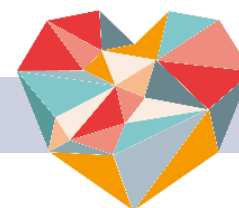


Dementia  
in Cultural Mediation



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

# De activiteit



## Titel van de activiteit

De naam van de activiteit is Dansende Verhalen.

*Dans & Dementie.*

## Samenvatting

Als je muziek aanzet, gaan mensen spontaan bewegen, je ziet een wiebelende voet of vingers trommelen op een tafel. Voor mensen die last hebben van stijfheid is dansen een mooie manier om te bewegen. Maar dansen geeft meer.

Als je wereld door dementie steeds kleiner en passiever wordt, zorgt dansen voor nieuwe contacten. Het is een non-verbale manier van communiceren.

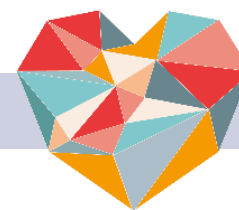
Je hoeft geen prima ballerina te zijn of pasjes te kunnen onthouden om te dansen. Dansen zit in ons allemaal en is dichterbij dan je denkt. In een stoel, aan een tafel of in de kamer. Iedereen kan dansen. De kleinste bewegingen kunnen het grootste effect hebben.

Mensen met dementie kunnen intens genieten van het luisteren naar muziek, het zingen van liedjes en het dansen op muziek. Dansen met een geliefde of een familielid geeft je de mogelijkheid om weer even jezelf te zijn. Dansen is een alternatieve manier van communiceren om weer in verbinding te komen met zichzelf en anderen. Dit kan namelijk door de dementie een grotere uitdaging zijn.

Dansen helpt om contact te maken met anderen en samen plezier te hebben. En dansen is gezond! Stijve en stijve spieren worden soepeler. De bloedcirculatie neemt toe, de flexibiliteit van gewrichten verbetert, evenals de conditie van het bindweefsel. Dansen is niet alleen goed voor de hersenen maar ook voor het humeur.

Dansen is bewegen, het maakt je blij, geeft energie en verbindt je met jezelf en met de mensen om je heen.

# Inhoud



## Doelgroep

De deelnemers zijn mensen die leven met dementie. Het maakt niet uit in welke stadia van dementie de deelnemer zich op dat moment bevindt. De activiteit is ook mogelijk voor mensen met dementie die slecht ter been zijn of in een rolstoel zitten. Zij zijn in staat om de bewegingen en oefeningen zo goed mogelijk vanuit een zittende positie te doen.

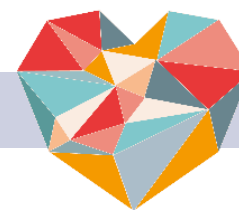
## Doel

Dans geeft een sensatie, een prikkel, een onuitsprekelijk gevoel dat niet in woorden te vatten is. Het contact wordt intenser en maakt iemand meer open voor de omgeving. Fysiek kwetsbare mensen kunnen steun vinden bij een ander: een zorgdanser. Naast dit hoofddoel geeft dansen als bijkomend voordeel dat de spieren soepeler worden of blijven.

## Partners

Bij deze activiteit zijn organisaties betrokken waar mensen met dementie wonen of vaak komen. Dit zijn voornamelijk zorginstellingen. Mogelijke andere organisaties zijn de Odensehuizen en buurthuizen voor mensen met dementie die nog thuis wonen. Deze organisaties zorgen ook voor de locatie van de activiteit.

# Praktisch



## Locatie

- De activiteit is mogelijk in verschillende groepssettings. Het kan worden uitgevoerd in een zorghuiskamer, een groep in een zorginstelling of één op één. Het kan zelfs in iemands eigen huiskamer plaatsvinden.
- De activiteit kan gehouden worden met een groep tot 10 deelnemers. De grootte van de ruimte is afhankelijk van het aantal deelnemers. Denk aan een buurthuis of activiteitenruimte in een zorginstelling.
- De ruimte moet groot genoeg zijn om iedereen een zitplaats te bieden (voor iedere deelnemer een stoel) en voldoende ruimte om te kunnen dansen.
- Naast een stoel tijdens het dansen (zonder tafel), moeten er voldoende stoelen en tafels zijn om aan het eind van de activiteit gezamenlijk koffie of thee te drinken. Deze tafels mogen niet in de weg staan bij het dansen.
- Bij de keuze van de zaal is het goed om rekening te houden met mensen die slecht ter been zijn of gebruik maken van een rolstoel.
- Het heeft de voorkeur om de danses in een gesloten ruimte te organiseren, om zo min mogelijk afleiding van buitenaf te hebben.
- Om goed hoorbaar te zijn voor de deelnemers is het gebruik van een geluidsinstallatie en een (headset) microfoon wenselijk. Dit is vooral van belang in grotere zalen en voor grotere groepen.

## Dag, tijd & tijdsduur

In de ochtends zijn de spieren vaak nog een beetje stijf. Laat op de dag kunnen de deelnemers moe worden. Daarom is de middag of eind van de ochtend het ideale moment om Dansende Verhalen te organiseren.

Dit hangt echter ook af van de dagindeling van het zorginstelling of een andere mogelijke locatie.

## Groepsgrootte

Er zijn meerdere groepsopstellingen mogelijk. De activiteit kan worden uitgevoerd:

- Eén op één.
- In een kleine groep van ongeveer 5 personen, bijvoorbeeld een huiskamersetting.
- Een grotere groep is mogelijk met maximaal 10 mensen met dementie en met hen 10 zorgverleners/vrijwilligers. Dit is de maximale capaciteit om een veilige omgeving te garanderen en de persoonlijke aandacht van de instructeur te waarborgen.

## Organisatie & begeleiding

- Wanneer het een individuele activiteit is, één op één, zijn alleen de dansinstructeur en de deelnemer aanwezig. De meerwaarde van deze privacy is het directe contact tussen beiden, zonder afleiding van anderen.
- Wanneer de activiteit plaatsvindt in een huiskamersetting van een zorginstelling (met ongeveer 5 mensen met dementie) is één activiteitenbegeleider voldoende om samen met de dansinstructeur toezicht te houden.
- Bij grotere groepen is het nodig om voor iedere deelnemer een begeleider te hebben, exclusief de dansinstructeur. Dit kan een verpleegkundige, verzorger, familielid of vrijwilliger zijn.

## Materialen & faciliteiten

- Een muziekinstallatie is nodig. Het is mogelijk dat de dansinstructeur deze zelf meebrengt.
- In grotere zalen is een headset nodig, zo kan iedereen de dansinstructeur horen.
- Het is belangrijk om een goede dansvloer te hebben. De vloer mag niet te glad of te ruw zijn en geen tapijt of losse kleden.
- Na de activiteit wordt er koffie en thee geserveerd.

## Kosten

Of de deelnemer een financiële bijdrage moet leveren, hangt af van de instelling of de persoon die de activiteit organiseert. In het algemeen wordt de dansinstructeur per uur betaald door de gastorganisatie (financiële voorwaarden volgens de Fair Practice Code).

## Badges

Bij grotere groepen kunnen naamplaatjes handig zijn om alle deelnemers persoonlijk aan te spreken.

## Aandenken

Op dit moment is er geen specifiek aandenken. Wel kan de dansinstructeur een logboekje/dagboek bijhouden waarin wordt genoteerd hoe de les is verlopen en welke vorderingen er zijn gezien. Familieleden kunnen dit lezen en het proces en de vorderingen van hun naaste op een afstand volgen.

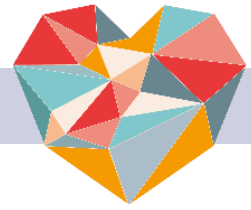
---

## Na afloop

---

Afhankelijk van de zorginstelling, kan er een vervolg komen. De kracht zit in de herhaling, dus wekelijkse lessen hebben de voorkeur.

Het is wenselijk om familieleden op de hoogte te houden van de activiteit en de invloed die dit heeft op hun naaste met dementie. Dit is echter aan de zorginstelling.



## Communicatie

De dansinstructeur zorgt voor de communicatie en werving door actief te bellen naar zorginstellingen en wijkcentra en door mond-tot-mondreclame. Er wordt rechtstreeks contact gelegd met de managers en coördinatoren.

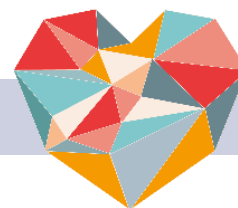
Binnen de zorginstelling of wijkcentrum wordt het vervolgens overgedragen aan de activiteitenbegeleider. Zij zijn verantwoordelijk voor de uitvoering en het uitnodigen van de deelnemers.

- Via communicatiekanalen van de zorginstelling en wijkcentrum, zoals de krant, digitaal bord, etc.
- Flyers en posters worden verspreid in de zorginstelling of elke andere locatie waar Dansende Verhalen wordt georganiseerd.

## Registratie

De activiteitenbegeleiders van de zorginstelling of andere organisaties zijn verantwoordelijk voor het uitnodigen en registreren van de deelnemers.

# Beschrijving & Programma



- Richt een zaal in die groot genoeg is om te kunnen dansen en waar plaats is voor één stoel per deelnemer. De tafels worden aan de kant gezet.
- De deelnemers worden naar de zaal gebracht, waar rustige en stille muziek wordt gedraaid. Dit om ze alvast in de stemming te brengen en zodat ze niet meteen veel lawaai om zich heen hebben.
- De deelnemers gaan zitten tot de groep compleet is, in de tussentijd zal de dansinstructeur de deelnemers individueel en persoonlijk begroeten.
- Als de groep compleet is, wordt de eerste oefening zittend uitgevoerd. Rustige muziek wordt nog steeds gespeeld.

Het geluidsniveau wordt langzaam opgebouwd. De dansles begint met zeer eenvoudige oefeningen om op te warmen. De meeste oefeningen zitten ook in het volgende liedje zodat de deelnemers ze al gedaan hebben voordat de dansles echt begint.

De eigenlijke dansles begint vaak met het tonen van plaatjes. Wanneer er een liedje of een verhaal over de zee is, worden er plaatjes van de zee getoond. Of misschien verschijnt er zelfs een zeemeeuw in het verhaal en maakt hij deel uit van de bewegingen. Vervolgens wordt de muziek aangezet en wordt het verhaal gedanst.

Praat over wat te horen is in de muziek. Misschien is het lekker warm, en aan zee heb je misschien je voeten in het zand. Grote golven, kleine golven. Op deze manier wordt echt een dansexpressie gecreëerd. Bouw op van rustige muziek naar meer intense en spannende muziek.

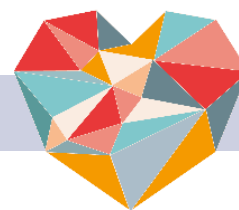
Eindig het verhaal daarna met rustige muziek en een cooling down. Sluit af met een bekend liedje uit het verleden waarbij de deelnemers niet veel meer hoeven te doen. Ze kunnen gewoon genieten van de tekst en de muziek terwijl ze wat langzame bewegingen doen. De dansinstructeur maakt weer persoonlijk contact met alle individuele deelnemers.

Afhankelijk van de groep worden plaatjes van het verhaal met muziek getoond of is het alleen de muziek naast het verhaal.

- Als de groep groter is dan 5 deelnemers, worden ze in twee subgroepen gesplitst. De ene groep voert de dans uit en de andere groep gaat zitten en kijkt. Er wordt meerdere keren gewisseld tussen de groepen. De zitmomenten kunnen gebruikt worden om uit te rusten en kijken is net zo leuk als doen! Na een aantal wisselingen tussen de groepen en het uitvoeren van de dansoefeningen, gaat de hele groep zitten.
- Na afloop wordt er koffie en thee geserveerd aan tafels.
- De deelnemers keren terug (of worden opgehaald) naar hun eigen woonruimte of woning.



# Evaluatie



Zowel voor als na de activiteit vindt er een korte evaluatie plaats tussen de dansinstructeur en de activiteitenbegeleider over de specifieke omstandigheden en gezondheid van de deelnemers die van belang zijn voor de dansles. Denk aan agressie, verdriet, gezondheid, etc.

Het koffie/thee moment na de les met de deelnemers en hun begeleiders is een goed moment om de dansles met hen te evalueren. Dit gebeurt meestal mondeling. Er wordt niet schriftelijk geëvalueerd tenzij de zorginstelling daar de voorkeur aan geeft.

Om familieleden van de deelnemer op de hoogte te houden, kan een logboek of dagboek worden bijgehouden. Dit kan prettig zijn voor de familieleden omdat sommige deelnemers zich de danslessen zelf niet herinneren.

Het is fijn als familieleden of vrienden zelf ook af en toe een dansles nemen. Dans is een manier om weer op een andere manier contact te maken. Dans werkt op het empathische gevoel. Als je iemand niet meer met woorden kunt bereiken, is het misschien nog wel mogelijk om deze persoon met muziek en dans te bereiken.

# Checklist, wanneer wat doen



## Een maand voor de activiteit

- De dansinstructeur wordt ingehuurd door de zorginstelling (of wijkcentrum of andere organisatie).
- De dansinstructeur en activiteitenbegeleider ontmoeten elkaar om wensen en verwachtingen te bespreken.
- Regelen vrijwilligers, mogelijke verzorgers en familieleden.

## Twee weken voor de activiteit

- Werven van deelnemers.
- Activiteit aankondigen bij familieleden en naasten (door de zorginstelling of wijkcentrum).
- Ruimte reserveren.

## De week voor de activiteit

- Reserveer koffie en thee (catering) op de locatie.
- Herinnering van de aankondiging.
- Check voldoende vrijwilligers, zorgverleners, familieleden.

## De dag voor de activiteit

- Check locatie en faciliteiten: zaal, koffie/thee, deelnemers, vrijwilligers, muziekinstallatie (headset indien nodig).

## Dag van de activiteit

- Dansinstructeur en activiteitenbegeleider bespreken de (gezondheids)situatie van de deelnemers.
- Maak de ruimte gereed (met stoelen aan de zijkant).
- Zorg voor koffie/thee.
- Instellen en controleren van muziekinstallatie (en headset indien nodig).

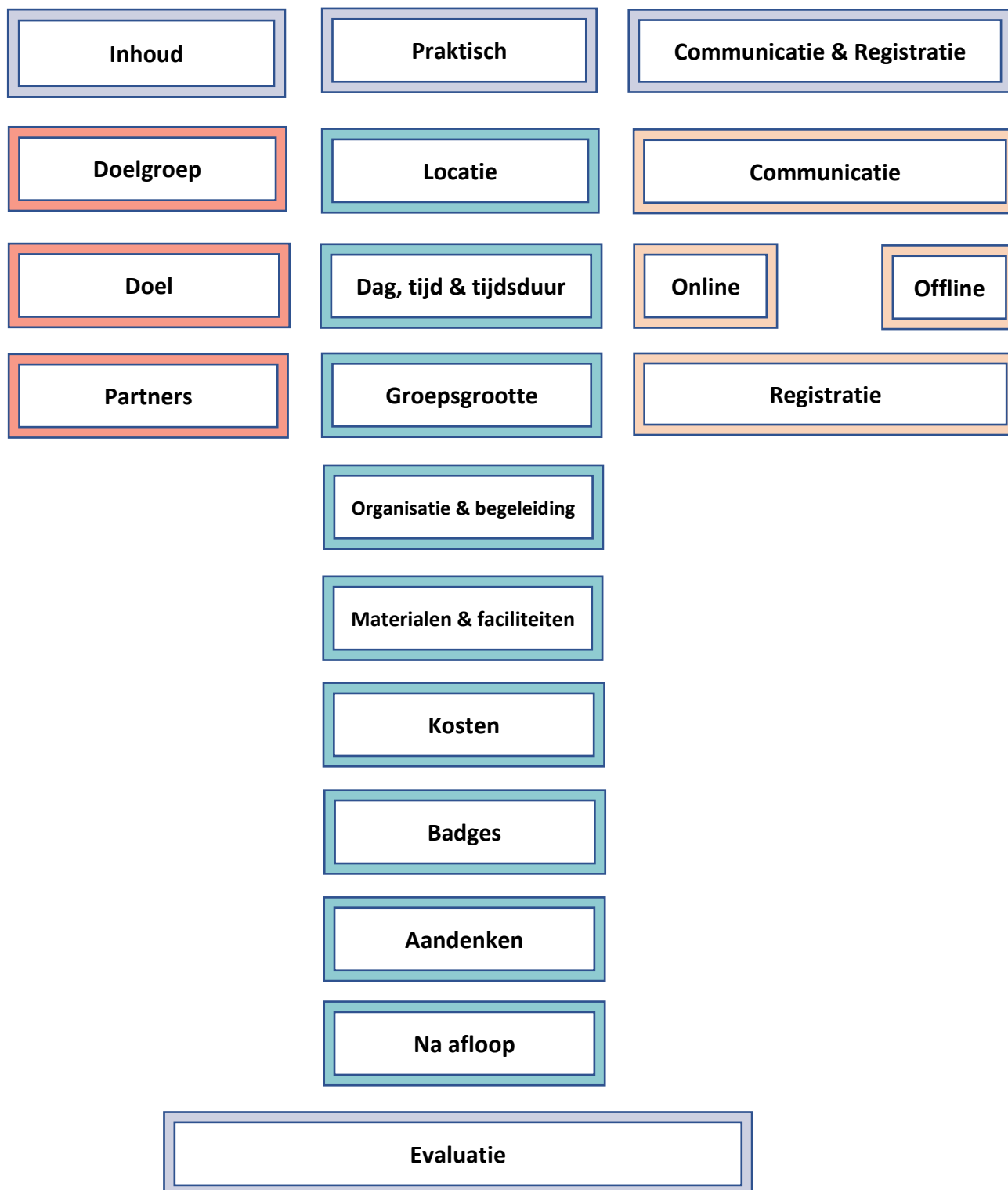
## **Corona**

Deze activiteit is lastig wanneer de 1,5 meter maatregel geldt. Dansen vereist aanrakingen en begeleiding.

Een alternatieve mogelijkheid is een les waarbij de deelnemers tijdens alle oefeningen blijven zitten. Dit is echter wel heel anders dan het dansen in staande houding.

Ook moet het mogelijk zijn dat de dansinstructeur, binnen de coronamaatregelen en de plaatselijke maatregelen op locatie, de zorginstelling kan bezoeken.

# Aandachtspunten



Dansen brengt mensen in beweging, het maakt blij, geeft energie en verbindt je met jezelf en met de mensen om je heen.

## 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)