

Discodans



Målsättning:

Syftet med denna aktivitet är att främja fysisk aktivitet, glädje och social interaktion hos äldre. Genom att dansa till discomusik kan deltagarna förbättra rörlighet och kardiovaskulär hälsa samtidigt som de har kul och bygger gemenskap.

Beskrivning av aktiviteten:

- Välj en lämplig plats med gott om utrymme för att röra sig.
- Starta musiken och ställ volymen på en bekväm nivå.
- Börja dansa till takten och rytmen av varje låt.
- Det är viktigt att vara uppmärksam på deltagarnas behov och förmågor och att skapa en inkluderande och stödjande miljö.

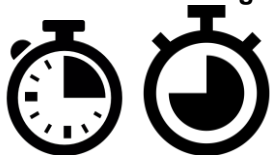
Exempel på disco dans:

- <https://www.youtube.com/watch?v=-AeKzy48LYk>
- <https://youtu.be/vZJ02qfsp0o?si=Vn8zajLaCj6OHnQ4>
- <https://youtu.be/kv9rfbjyZ4?si=qX7WQxGV-cldxWuc>
- <https://youtu.be/UZWKRiWvxV4?si=kS2yj1FXdHWWaQ3d>
- <https://youtu.be/PPUbP7jdHM0?si=6mA3qenQ2KMy9Om->
- https://youtu.be/0ZRzuhDKHa8?si=dVleScQRF_nyKPJy
- https://youtu.be/Wtj0KN_qewY?si=FJrZvSltb332-6Xu
- https://youtu.be/df_K4P8xW3U?si=mvBsqASxAz9Ha11G
- <https://youtu.be/cZ9CusCOheQ?si=Cf-WR4AbCq79shyk>

Vad som behövs för att genomföra aktiviteten:

- En musiker eller dator med högtalare.
- Tillräckligt med utrymme för att dansa säkert.
- Stolar att sitta på.

Tid: Kort eller lång



Aktivitet: Aktiverande



Gemenskap: Tillsammans



Aktiviteten kan vara så kort eller så lång som deltagarna önskar. En rekommendation är att dansa till varje låt med korta pauser mellan låtarna för att vila och dricka. Det kan vara lämpligt att starta med en eller två låtar och gradvis öka längden på disco stunderna baserat på deltagarnas kondition och energinivå. Vanligtvis tar aktiviteten cirka 30 minuter att utföra.

Disco dans för äldre kan utföras i grupp. Att dansa i grupp kan öka den sociala interaktionen och skapa en positiv atmosfär. Det är viktigt att anpassa aktiviteten till deltagarnas fysiska förmåga och att skapa en positiv och stödjande miljö där alla kan njuta av dansen och musiken.

Källa: aktiviteten är skapad med inspiration av modeller och idéer från nationella materialbanker ([Äldreinstitutets material på svenska](#), [Hyvä mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin -työkirja ikäihmisille](#), [Vahvike-aineistopankki](#)) samt ChatGPT:s förslag