

## Sittdans för äldre



### Målsättning:

Målet med denna aktivitet är att främja fysisk aktivitet, mental stimulans, och social interaktion.

### Beskrivning av sittdansen:

#### 1. Uppvärmning (ca 5 minuter)

- Deltagarna sitter bekvämt i stolarna med fötterna på golvet.
- Spela lugn och upplyftande musik för att börja aktiviteten.
- Uppmuntra deltagarna att börja med att göra cirkulära rörelser med armarna och vrida försiktigt på överkroppen.

#### 2. Stoldans (ca 20 min)

Exempel på videon med stoldans:

[https://www.youtube.com/watch?v=3vmbu\\_3ngFs](https://www.youtube.com/watch?v=3vmbu_3ngFs)  
<https://youtu.be/bSXxbGODw8?si=9vOh3AO89Hc-60Im>  
<https://youtu.be/HFGcee-WvRY?si=dHfMYv2ayoH0iFTN>  
[https://youtu.be/cYlIZbk66f8?si=Rj\\_PpwwgjAkpnu8](https://youtu.be/cYlIZbk66f8?si=Rj_PpwwgjAkpnu8)  
<https://youtu.be/3K6XmHm2YJE?si=Nf2pRPpCWaIGJnMK>  
<https://youtu.be/g9EljBQI734?si=Q3zbMhQofYJt8TLu>  
<https://youtu.be/TpHgK8DogqU?si=IWigokDxwU60DECn>  
<https://youtu.be/HIAww62yWf0?si=YrC7eRR6UbFkhi8E>  
<https://youtu.be/Vview0hzSfk?si=vEl8toQKoHoJvC2Q>  
[https://youtu.be/QzGmlPZTXhs?si=FunuRM9\\_cnMAjk4P](https://youtu.be/QzGmlPZTXhs?si=FunuRM9_cnMAjk4P)

<https://youtu.be/vRhkmBJfOBE?si=qgbghnPXMVgM4vEb>  
<https://youtu.be/-AeKzy48LYk?si=IKwoHPX2xVdZxZSF>  
<https://youtu.be/AJLCwb7KqTU?si=5bsT-q6c8G2FzUq>  
<https://youtu.be/u82q9-BkJnc?si=WzZ5lpTRCk9hqrK8>

### 3. Avslutning och nedkylning (ca 5 minuter)

- Sänk gradvis tempot på musiken och övergå till lugnare melodier.
- Uppmuntra deltagarna att sakta ner rörelserna och fokusera på djupandning.
- Tacka deltagarna och uppmuntra dem att sitta bekvämt i stolarna och koppla av.

#### Material som behövs:

- Stolar utan armstöd för varje deltagare.
- En musikanläggning eller en bärbar högtalare.
- En spellista med passande musik eller videon

**Tid: Lång**



**Aktivitet: Aktiverande**



**Gemenskap: Tillsammans**



En typisk sitt danssession kan ta 30 minuter, men tiden kan anpassas efter deltagarnas energinivå.

‘Sittdans’ kan utföras i grupp, gruppdeltagande främjar social interaktion och gemenskap.

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