

Dans med sjalar



Målsättning:

Målet med denna aktivitet är att främja fysisk aktivitet, balans, rörlighet och kreativitet samtidigt som man upplever glädje och social interaktion. Aktiviteten syftar till att förbättra välbefinnandet hos äldre deltagare och kan utföras både enskilt och i grupp.

Beskrivning:

- Att dansa med sjalar är en rolig och kreativ aktivitet som passar bra för de äldre.
- Musiken är en viktig del av aktiviteten.
- Dansen ger äldre deltagarna en känsla av glädje, samhörighet och välbefinnande samtidigt som de uppmuntras att vara fysiskt aktiva och kreativa.
- Sjalar kan användas för att utföra eleganta rörelser, vilket ger en variationsrik dansupplevelse.

Förberedelse:

- Skapa en trivsamt dansmiljö med gott om utrymme att röra sig på.
- Se till att deltagarna har bekväma kläder och skor som är lämpliga för dans.
- Dela ut sjalar till deltagarna. Sjalar kan vara i olika färger och material för visuell och taktill stimulans.

Exempel på hur man kan använda scarfarna för att göra olika rörelser:

https://youtu.be/E8t4seH9aNI?si=d8_BMy_1_Jt8gl4T

Exempel på olika dansvideon där scarfar används som en del av dansen:

<https://youtu.be/HXWZzVQY4rI?si=2Zgml78RZdJrg9h9>
<https://youtu.be/jFSDvv31pKY?si=da4KT7s0YXnNgmWn>
https://youtu.be/Dn4zcs_5OnM?si=06-1ytUOunaZSn90
<https://www.youtube.com/watch?v=NAZGzB8EFmE>
<https://www.youtube.com/watch?v=STkqUnKjit0>
<https://youtu.be/GYbYYHdr5II?si=C9dRW2vZETOa7nSr>
https://youtu.be/r8_EZJbVZK4?si=Jn2HXXVsiMI21V03
<https://youtu.be/7LAHc2IbM8?si=d07pn3JEtn5M4wE7>
https://youtu.be/Dn4zcs_5OnM?si=bjlsnygma133Fy6v
<https://youtu.be/ASX8QhI94qE?si=1AXOTpw8AK9xyL9X>

Sitt danser där scarfar används:

<https://youtu.be/0HcQUql9xsw?si=j6wMFjntHOt4GEJF>
https://youtu.be/uAZMvQ4EP8?si=EukqrR_TPL7yfue
<https://youtu.be/D2-6WVbj8KA?si=KVu1cJmiG5LyJUrr>
<https://youtu.be/jR0cV99Z074?si=plirXp5w0Jof1GAF>
<https://youtu.be/Mx9YSQU-3as?si=gAN6peulbG0frOvW>

Efter varje dans ges deltagarna tid att koppla av och byta till nästa dans om det finns fler förberedelser. Det är en bra idé att avsluta aktiviteten med en lugn och avkopplande dans för att sänka pulsen och minska eventuell stress.

Vad som behövs för att utföra aktiviteten:

- Ett utrymme som är tillräckligt stort att dansa i
- Stolar att sitta och dansa i ifall de äldre inte kan stå och dansa
- Sjalar i olika färger och material
- Bekväma kläder och skor
- Eventuellt en högtalare att spela musik ifrån
- En lista med låtar som är relevanta för danserna

Tid: Lång



Aktivitet: Aktiverande



Gemenskap: Tillsammans



Denna dansaktivitet tar cirka 30 minuter att utföra.

Dans med sjalar kan utföras i grupp.

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