Dansen in het rust- en verzorgingstehuis

Thema: Aangepast dansen

Trekker van het project/de workshop:

- **Naam:** Maïté Guérin
- **Mailadres:** maite@fityourmind.be
- **Tel:** 0470 23 82 49
- **Naam van de organisatie:** Care to Dance – Fit Your Mind ASBL

Naam de tool/praktijk:

Care to Dance, workshops voor aangepast en toegankelijk dansen

Doel of belang van de tool/praktijk:

Een veilige ruimte creëren, zodat mensen zich op hun gemak voelen en in hun eigen tempo en op hun manier kunnen deelnemen.

Door verbeelding te gebruiken als drijvende kracht om beweging te initiëren, zijn onze dansworkshops aanpasbaar aan elk individu.

Dans is de ideale activiteit om:

- strategieën te ontwikkelen voor een betere beweging, flexibiliteit, spierkracht, waarneming, gehoor en tastzin
- bewegingen vloeiender en sierlijker te maken
- het zelfvertrouwen te vergroten
- isolement te doorbreken
- de perceptie van het lichaam in de ruimte te verbeteren, waardoor het risico op vallen afneemt.

Bovenal stimuleert dans de creativiteit en levensvreugde!

Beschrijving van de tool/praktijk/middelen:

De dansworkshop vindt voornamelijk plaats in een kring, zittend op een stoel en op muziek. Hij duurt ongeveer een uur. Er worden een aantal gestructureerde dansoefeningen voorgesteld: warming-up, aan het werk zetten van alle lichaamsdelen met verschillende dynamieken, coördinatie-uitdagingen enz.

Dansen in het rust- en verzorgingstehuis

Ook geleide improvisaties, vrije dansen en dansinterventies door de docent kunnen in de workshop worden geïntegreerd.

Voor degenen die dat kunnen en willen, is er de optie om staande te dansen met ondersteuning, in de ruimte of twee aan twee. En er blijft altijd de mogelijkheid om zittend verder te dansen. De dansdocent begeleidt de deelnemers aan de workshop voortdurend en past zich aan de groep aan. Er komt geen geheugenwerk bij te pas.

Eventueel bijlagen (pdf…) / hulpmiddelen (website):

- https://fityourmind.be/caretodance/
- https://www.youtube.com/watch?v=ijKlb-8XVUA
- https://vimeo.com/1039597833/55b7c450e3