

ORGANISERING

Når vi er der samler vi deltakerne i en sirkel. Da ser vi hverandre og vi får lettere en fellesskapsfølelse, vi er sammen, vi får et sosialt fellesskap. Vi åpner alltid med en hilserunde og avslutter med å holde hverandre i hender og lytte til en rolig sang.

Hverdagen ved sykehjem og omsorgssentre er vanligvis hektisk. Men i blandt kan det oppstå ledig tid eller en har mer kapasitet. Da er det lurt å ha lett tilgjengelig:

- en eske med minneting for å finne gjenstander å samtale om
- en eske med objekter for sansestimulering og lek (f. eks. fjær, ballonger, såpebobler)

Pårørende og studenter er ofte med på aktivitetene når de kan. Det er alltid positivt.

NOEN UTSAGN OM LIVAT

En pårørende sa: « *Dette er virkelig noe helt annet.* » Utsagnet kom etter at hun hadde deltatt på en aktivitetstime, der ektefellen i slutten av timen, og etter å ha brukt et rytmeinstrument, husket at han hadde spilt trompet.

En leder sa: « *For bebuarane i Vigra omsorgssenter har det vore gull verdt å ha Livat på besøk. Det har vore svært stor deltaking. Livat har bidratt til kjekke stunder for bebuarane, der musikk, allsang, dans og fysisk aktivitet har vore i fokus. Vi ser at bebuarane lyser opp når Livat kjem på besøk, og det har vore positivt for fellesskapet. Vi har erfart at særleg bebuarar med demenssjukdom har stor glede av sang og musikk, og vi ser at dei er deltakande med stor entusiasme.* »



Tørr å tenke nytt i hverdagen, inspirere hverandre og bruk øyeblikkene!

livat

et trivselsprosjekt for eldre

HER SKAPES
GYLNE ØYEBLIKK
MED FARGER OG
LATTERKICK

livat

et trivselsprosjekt for eldre

BEVEGELSESGLEDER FOR ELDRE

- noen ideer

LIVSGLEDE,
HUMOR, DANS
OG BEVEGELSE I
FELLESSKAP



MÅL

Vi vil skape trivsel og glede ved å aktivere og stimulere deltakerne gjennom bruk av bevegelse, sang, musikk og objekter.

Vi ønsker å oppnå «gylne øyeblikk» der vi sammen er tilstede her og nå.

IDGRUNNLAG OG VIKTIGE PRINSIPP I DET VI GJØR

Dans- og bevegelse bygger på en helhetstenkning om mennesket. Med helhetstenkning mener vi å stimulere alle funksjoner i mennesket.

Bevegelse er en grunnleggende form for kommunikasjon. I det vi gjør bruker vi kroppen som et instrument til å uttrykke fantasi, behov og følelser i samspill med andre mennesker.

Musikk og sang har en positiv virkning på livskvaliteten. Musikk og sang aktiviserer følelser og minner, den er et stimulerende utgangspunkt for den gode samtalen.

Sanseintegrasjon hjelper oss å sortere informasjon både fra egen kropp og omverden. Mange eldre har svekkede sanser. Vi stimulerer dem ved å bruke ulike typer objekter med farger og former ledsaget av musikk, bevegelse og sang.

EKSEMPLER PÅ NOEN AKTIVITETER

Bruk av rytmeinstrument

Tromme, bjellekrans, maracas, rytmepinner, rytmegitar, tamburin mm
De velger et instrument hver og vi spiller sammen ved å lage rytme til enkle sanger. En og en spiller ved å lage rytme til navnet sitt.

Sang og bevegelse

Ulike bevegelsessanger som vi lærte på skolen. Noen sanger bruker vi bilder til.

Minneting

Vi har ofte med en fin minneeske med objekter fra den tiden da de var ung, dette gir utgangspunkt til samtaler.

Skrinet med det rare i

Vi har en fin dekorert eske med objekter i som vi samtaler om.

Vennskapsband

Vi bruker ett stretchstoff som er sydd sammen til en sirkel, det kan også være som et langt band. Alle holder i det og strekker det i ulike retninger. Vi synger sanger mens vi holder i bandet. Bandet binder oss sammen på en måte, styrker fellesskapsfølelsen.

Fjær og såpebobler

Vi blåser fjær og/eller såpebobler.

Papptallerkener som vi har malt ansikter på

Vi har rytmedans med papptallerkene. Til jul kan vi f.eks. male nissefjes på papptallerkene og lage nissedans

Bruke hatter

Vi danser med hatter

Bruke props

Her bruker vi fallskjerm, octaband, farga sjal som vi danser og leker med sammen. Vi har små ting (f.eks ball) som vi sammen prøver å få gjennom hullet midt i fallskjermen

Ballonger.

De kan vi kaste/sparke til hverandre . Vi kan ha ballongene på fallskjermen og bevege fallskjermen til musikk

Holde hverandre i hender

Dette gjør vi f.eks når vi synger

Hilse på en og en og få de til å si navnet sitt.

Vi tar de i handa og ønske velkommen, klapper navnet deres og «tuller» litt.

Oppvarming/trim

Vi beveger oss på ulike måter til «livet musikk». Vi danser mens vi sitter, og de som vil reiser seg og danser.

Spillelister

Vi spiller tidsriktige og kjente sanger.

Den store felleslatteren

Vi tar en stor latter sammen. Vi har malt ulike følelsesuttrykk på papptallerkener og hermer uttrykka.

Vi erfarer at selv om brukerne har mistet mange funksjoner, er det mye lek og latter igjen som lar seg aktivere med livet musikk, fellesskap, sang og latter.

