



## KUNT U NOG DANSEN, DANS DAN MEE!

### Walz with me

*Wat kunt u doen?*

Veel uren in de huiskamer worden zittend op een stoel doorgebracht. Muziek nodigt uit tot beweging. Kan iemand niet meer goed staan, dan zijn bewegingsactiviteiten ook goed zittend vanuit de stoel mee te doen.

### Muziek- en bewegingsadviezen

Er kan 1 op 1 een dansje worden gemaakt. Denk eens aan de mogelijkheid van het zittend dansen, waarbij ieder met de armen kan meebewegen op de muziek. Er zijn veel manieren denkbaar hoe we kunnen meebewegen op muziek! Zittend in een groep het gekleurde doek samen vasthouden, waarbij u iedereen uitnodigt om het doek ritmisch mee te bewegen op de maat van de muziek. Spelvormen zijn eenvoudig te combineren. Pittenzakjes of ballen kunnen naar elkaar toe worden overgegooid of in het parachutedoek worden meebewogen. Ook kunt u een mand op tafel zetten, waar men een zachte bal in kan proberen te gooien. De bal naar elkaar toe rollen over tafel, waarbij ieders naam wordt genoemd, een hobby, waar iemand heeft gewoond of een andere belangrijke herinnering? U kunt met elkaar een lied zingen zoals  $3 \times 3 = 9$ , .... zingt nu zijn eigen lied. Of  $3 \times 3 = 9$ , wie gooit nu de bal?

Cd's die u hierbij kunt luisteren met elkaar:

-Hugo Strasser

-James Last and his Orchestra

### Doelen

Diverse spelactiviteiten stimuleren tot beweging, waarbij de motorische vaardigheden worden gestimuleerd. Het biedt een moment van sociaal contact.

#### MUZIEK EN BEWEGING VOOR OUDEREN

Voor  
één persoon  
twee personen  
een groep

Met hulp van  
familie  
vrijwilliger  
de verzorgende

Thuis  
In de huiskamer  
In de slaapkamer  
Buiten

's ochtends  
's middags  
's avonds  
's nachts

Rust  
Ritme  
Contact  
Structuur

Stimulans  
Motoriek  
Plezier  
Comfort