



## DELAVNICA 5

### **RAD(A) BI Z NEKOM PLESAL(A). VAJA 2**

# Opis dejavnosti

## Cilji:

- Izboljšamo socializacijo oseb z demenco
- Spodbujamo osebe z demenco k zabavi in dobri volji
- Krepimo njihov spomin
- Izboljšamo njihovo mobilnost
- Zmanjšujemo vedenjske in čustvene motnje
- Krepimo njihovo samostojnost
- Krepimo njihov spomin in izvršilne funkcije
- Izboljšujemo kakovost njihovega življenja

## Udeleženci:

- Ljudje z začetno obliko demence
- Svojci
- Strokovnjaki

## Kompetence, ki jih bomo vadili (svojci in strokovnjaki):

- Znanje o demenci
- Sposobnost sporazumevanja z ljudmi z napredovano demenco
- Spoštovanje oseb z demenco
- Ustrezno ravnanje s težkimi in močnimi odzivi oseb z demenco
- Učenje plesne terapije
- Znanje o IKT pripomočkih
- Podpora strokovnjakov kreativne umetnostne terapije
- Sodelovanje v skupini

## Sposobnosti, ki jih bomo vadili (ljudje z začetno obliko demence):

- Izboljšanje razpoloženja
- Izražanje čustev

## Vsebine usposabljanja: Plesna terapija za osebe z demenco

- Vplivi na kognitivne, vedenjske in čustvene simptome
- Metodologije in pripomočki za uporabo plesa kot terapije
- Uporaba terapije v domačem okolju
- Digitalni pripomočki za izboljšanje plesne terapije
- Navodila za uporabo ritmičnih vaj
- Navodila za izbiro plesa
- Navodila za uporabo IKT ali aplikacij za plesno terapijo

## Predviden čas:

- V živo: 10.5 ur
- Na spletu: 1.5 ure (Oblikovanje koreografije aktivnosti je lahko predstavljeno po spletu ali v živo).



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Potek

Dejavnosti v ŽIVO/PO SPLETU	OPIS, ČAS IN MATERIAL
Uvod	<p><b>Strokovnjaki/svojci preberejo smernice za vodje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kako spodbuditi osebe z demenco k sodelovanju v skupini.</li> <li>- Nekaj idej, kako pripraviti dejavnost(i).</li> <li>- Kako se ustrezno sporazumevati z osebami z demenco</li> <li>- Razumeti koncept načrtovanja.</li> <li>- Razumeti dejavnike, ki vplivajo na oblikovanje procesa.</li> </ul> <p><b>**Program temelji na aktivnemu sodelovanju oseb z demenco in ne na njihovem pasivnem spremljanju dogajanja. Vsako srečanje naj sproži in izzove močne čustvene reakcije, krepiti mobilnost, odganja misli o bolečini, zmanjša stres in pomaga pri zmanjševanju depresije. Poleg tega naj spodbuja pozornost in krepí spominu, dve temeljni kognitivni funkciji.</b></p> <p>Strokovnjaki/svojci najprej predstavijo dejavnost tako, da podajo nekaj informacij in vprašajo osebe z demenco, kaj oni menijo, da ta dejavnost je ... ali jih spodbudijo, da povedo zgodbo iz svojih izkušenj.</p> <p>Dejavnost je sestavljena iz iskanja ustreznega plesa za predstavo, učenja korakov in vaje. Ta dejavnost pa se lahko uporablja tudi za plesne aktivnosti, ki ne bodo vključene v predstavi.</p> <p><b>Čas:</b> 75 minut (15 minut za branje navodil in 60 minut za razpravo)</p> <p><b>Material in gradivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Navodila za vodje: Kako spodbuditi osebe z demenco k sodelovanju v skupini</li> <li>● Navodila za vodje: nekaj idej kako pripraviti dejavnost(i)</li> <li>● Navodila za vodje: Kako se ustrezno sporazumevati z osebami z demenco</li> <li>● Splošna navodila za strokovnjake/svojce</li> <li>● Prenosni računalnik/računalnik/tablični računalnik.</li> </ul>

**GD. Oblikovanje  
koreografije**

**Opis (kaj delati)**

**\*\* Strokovnjaki/svojci naj imajo v mislih navodila**

- Koliko se bodo strokovnjaki/svojci vključili v aktivnosti, je odvisno od težav, ki jih ima oseba z napredovano demenco.
- Včasih osebe z demenco potrebujejo podporo pri odločanju in izbiranju stvari.
- Strokovnjaki/svojci jim lahko dajejo predloge in nasvete, da jih s tem sprostijo (glejte navodila za trenerje: "predlogi in nasveti").
- Strokovnjaki/svojci naj bodo pripravljene, da ves čas vodijo udeležence ter jih spodbujajo k razpravi in dejavnosti.

**Čas:** 15 minut (za branje navodil)

**Material in gradivo:**

- Navodila za vodje: "Predlogi in nasveti"
- Splošna navodila za strokovnjake/svojce
- Navodila za vodje: Kako spodbuditi osebe z demenco k sodelovanju v skupini
- Prenosni računalnik/računalnik/tablični računalnik

**Udeležencem povemo, da lahko izberejo ples za predstavo. Ta naloga poteka po naslednjih korakih:**

- Pojasnimo udeležencem, da bomo naredili predstavo, v katero bo vključen ples. Če ta dejavnost ne bo vključena v predstavo, izpustimo ta korak.
- Razložimo jim, da je dejavnost sestavljena iz treh delov:
- V prvem delu morajo strokovnjaki/svojci razložiti, kaj je to ritem, kako deluje in zakaj je pomemben pri plesu. Strokovnjaki/svojci pomagajo osebam z demenco izbrati ples za predstavo (Kako izbrati ples je podrobno razloženo v dejavnosti: **Izbiranje plesa.**)
- V drugem delu udeleženci sami izberejo glasbo ali pesem. Lahko vidijo svojo sposobnost svobodnega izraznega plesa.
- V tretjem delu udeleženci vadijo izbrani ples (npr. tradicionalni ples iz njihove domače dežele, na primer grški ples).

**Čas:** 30 minut (čas za predstavitev aktivnosti)

**Material in gradivo:**

- Video predstavitev
- Prenosni računalnik/računalnik

**V prvem delu strokovnjaki/svojci odgovarjajo na teme, kot so:**

- Ritem je posebna kombinacija korakov, tako mehkih kot tudi trdih. Včasih so počasni, drugič hitri. Odvisno je od tempa glasbe ali od plesnih korakov.
- Glede na koreografijo imamo več možnosti, med njimi dinamične ali šibkejše motive. Lahko so izpeljani divje ali nežno. Vedno sledimo naravi in navodilom za ples.

<p><b>PA – OK, plešimo!!</b></p>	<p><b>Strokovnjaki/svojci predstavijo, da bodo naredili nekaj vaj za lažje razumevanje ritma.</b></p> <p>Strategija in predlagane vaje so navedene spodaj:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Udeleženci naj stojijo v krogu</li> <li>● Boljše je izbrati ritmične pesmi (3-4 različne pesmi za izmenično menjavanje), o katerih smo govorili v prejšnjih dejavnostih</li> <li>● Ritmični udarci z rokami (ploskanje, udarci po kolenih ali mizi)</li> <li>● Ritmični udarci z nogo ob tla</li> <li>● Ob vsakem ritmičnem udarcu naj udeleženec izgovori črko ali številko</li> <li>● Kombinacija števil in črk z dvojnimi udarci (na primer 1A, 2B, 3C itd. za podaljševanje časa)</li> </ul> <p><b>Čas:</b> 60 minut (45 minut z osebami and 15 minut za pripravo pred in po končani dejavnosti)</p> <p><b>Sredstva in gradivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Prenosni računalnik/računalnik (za predvajanje pesmi ali glasbe)</li> <li>● Navodila za vodje: kako oblikovati ritem s telesom, ki ga bodo izvajale osebe z napredovano demenco</li> <li>● Navodila za strokovnjake, ki imajo znanje o osebah z napredovano demenco, ampak nimajo znanja o terapiji z umetnostjo</li> <li>● Video predstavitev za nekaj primerov ritmičnih udarcev (ples na stolu ali brez njega).</li> <li>● Aplikacija: Rhythm Teacher: Music beats.</li> </ul> <p><b>Nekaj primerov lahko vidite na teh povezavah:</b>  <a href="https://youtu.be/wjnzXqnvoyo">https://youtu.be/wjnzXqnvoyo</a>  <a href="https://youtu.be/2tOHhfgUEcw">https://youtu.be/2tOHhfgUEcw</a> (<i>dancing in the chair</i>)</p> <p><b><u>Dve uri za to nalogo, torej celoten čas je 2 uri (120 minut)</u></b></p> <p><u><i>Obvestilo. Ne pozabite, da je glavni cilj dejavnosti ohranjanje spretnosti oseb z demenco.</i></u></p> <p>Število korakov in smer so pri plesu zelo pomembni! Zato je učenje gibanja levo ali desno in naprej ali nazaj pomembno.</p> <p><b><u>Vadimo nekatere premike:</u></b> Strokovnjaki/svojci naj spreminjajo smeri z uporabo različnih začetnih korakov pri gibalnih vzorcih. Nekaj idej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Premikanje 2 koraka naprej in 2 koraka nazaj</li> <li>● Premikanje 2 koraka levo in 2 koraka desno</li> <li>● Premikanje 2 koraka naprej in 2 koraka nazaj hitreje</li> </ul>
----------------------------------	---

- Premikanje 2 koraka levo in 2 koraka desno hitreje
- Premikanje veliko korakov naprej in samo nekaj nazaj
- Premikanje veliko korakov levo in samo nekaj desno
- Prosti koraki na mestu
- En korak je večji kot ostali (vsakič, ko zaslišijo ploskanje)
- Ob vsakem koraku naj povedo število (na primer 1-2-3)
- Ob vsakem koraku naj povedo število (na primer 1-2-3) v vsako smer
- Osebe naj poskusijo narediti tri korake na 2 osebi
- Aplikacija: **Line Dance Steps**

*Da bodo udeleženci bolj samozavestni, naj se dejavnosti udeležijo skupaj s svojci, ki jih bodo spodbujali in se skupaj zabavali.*

*Če oseba z demenco noče vstati s stola, naj se ga spodbuja, da vzdržuje ritem na stolu, da ne bo le počival.*

**Čas:** 60 minut (45 minut z osebami in 15 minut za pripravo pred in po končani dejavnosti)

**Material in gradivo:**

- Prenosni računalnik/računalnik/tablični računalnik
- Glasbeni inštrumenti, če je možno (živ zvok ustvari drugačno razpoloženje)
- Navodila za izbiro glasbenega inštrumenta za ritem
- Navodila za vodje: kako ustvariti ritem
- Video predstave s primeri različnih gibanj na mestu in z različnim tempom.

Nekaj primerov za gibanje na mestu je navedenih na spodnjih povezavah ob spremljavi glasbe in z različnim tempom:

<https://youtu.be/Ewqg-3xJFdI>

<https://youtu.be/dzEqgthvVgo>

Za začetno faz je značilno, da so udeleženci bolj netočni, počasni, niso dovolj stabilni in izvajajo toge gibe, saj nimajo dovolj samozavesti, so pri svojem gibanju zadržani in neodločni. Četudi začetniki izvedejo korake pravilno, niso prepričani, kako so to izvedli.

**Dve uri za to nalogo, torej celoten čas je 2 uri (120 minut)**

Strokovnjaki/svojci razložijo tretji del, ki vključuje učenje določenega plesa (npr. tradicionalen ples).

**Potek:**

- Strokovnjaki/svojci jih prosijo naj glasujejo med dvema plesoma ali jim predlagajo nekaj plesov (npr. tradicionalni plesi).

- Strokovnjaki/svojci lahko možnosti napišejo na tablo, da jih lahko udeleženci vidijo/berejo.
- Zatem lahko udeleženci glasujejo in strokovnjaki/svojci lahko to zapišejo na tablo.
- Ko se vsi udeleženci odločijo, strokovnjaki/svojci predstavijo izid glasovanja.

**Čas:** 30 minut

**Material in gradivo:**

- Tabla, na katero pišemo, kaj osebe mislijo o vsaki opciji
- Prenosni računalnik/računalnik/tablični računalnik

**Spodaj je primer za Grški ples: Sirtaki s tremi koraki**

Sirtaki v treh korakih je ples, katerega se vsi Grki naučijo že v mladosti, ker ima počasen tempo in zelo enostavne korake. Pleše se ga zgolj s pesmijo, brez spremljave glasbil.

Moški in ženske sodelujejo in plešejo v krogu. Držijo se za dlani, roke imajo dvignjene navzgor in komolce pokrčene. Ritem je 3/4 in je dopolnjen s šestimi glasbenimi takti.

Pri učenju Sirtakija v treh korakih plesalci izvajajo prve tri korake naprej v smeri kroga, potem pa v naslednjih treh korakih prekrizajo noge v obe smeri, desno in levo.

**Čas:** 60 minut (45 minut z osebami in 15 minut za pripravo pred in po končani dejavnosti)

**Material in gradivo:**

- Prenosni računalnik/računalnik/tablični računalnik
- Video z osnovnimi plesnimi koraki
- Video z osnovnimi plesnimi koraki Sirtakija v treh korakih si lahko ogledate na spodnji povezavi:

<https://youtu.be/efJrS6Sq3D4>

**Dve uri za to nalogo, torej celoten čas je 2 uri (120 minut)**

**Obvestilo: V primeru, da svojci ne morejo sodelovati v tej dejavnosti, vključimo več zdravstvenih strokovnjakov za pomoč osebam z demenco.**

Ples je najboljša oblika fizične in psihične vadbe, primerna za vse starosti. Z učenjem plesa izboljšujemo koncentracijo in krepimo spomin. Udeleženci si morajo zapomniti in usklajevati gibanje ter korake iz ene vaje v drugo.



<p><b>EA. IKT ali aplikacije za pomoč pri razvijanju plesa</b></p>	<p><b>YouTube</b>  <b>Aplikacija: Rhythm Teacher: Music beats</b>  <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=net.gamya.rhythm&amp;hl=en">https://play.google.com/store/apps/details?id=net.gamya.rhythm&amp;hl=en</a>  <b>Line Dance Steps</b>  <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.linedances.linedancestepquiz&amp;hl=en">https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.linedances.linedancestepquiz&amp;hl=en</a>  <b>Word or Notepad</b>          Za zapiske</p>
<p><b>Zaključek</b></p>	<p>Predstavimo rezultate treninga drugim udeležencem.  <b>Čas:</b> 60 minut (50 minut z udeleženci in 10 minut za pripravo pred in po končani dejavnosti).  <b>Material:</b> prenosni računalnik/namizni računalnik ali drug predvajalnik glasbe.</p>