



Praktisk information

Dans och rörelseverkstad i grupp inkl personal.
Plats: Alla ska få plats sittande i cirkel på/i stolar/
rullstolar på ett tomt golv.
Teknik: En mindre musikanläggning.
Antal träffar per grupp: 8-15 gånger, 1-2 timmar
Ekonomi: 5.000 kr/träff

Inkluderande dans för äldre

En dansverkstad utifrån minnen och känslor

Avart dans & rörelse erbjuder äldre- och demensboenden samt seniorgrupper att arbeta med kreativt skapande genom dans, rörelse och kroppens språk.

Vårt mål är att skapa en konstnärlig upplevelse där vi med enkla medel ger våra kroppar liv och uppmärksamhet. Alla gör sitt bästa utifrån sin förmåga och lust. Vårt fokus ligger i att skapa en lustfylld och trygg miljö där vi vågar utmana våra gränser och där det känns bra att göra saker tillsammans som vi kanske inte gör vanligtvis.

Inkluderande dans innebär att vi kommer till en plats och träffar en utvald grupp människor vid flera tillfällen för att tillsammans uppleva en konstnärlig process som resulterar i en redovisning/föreställning i någon form. Vi arbetar ofta med minnen från t ex arbetslivet eller en favoritsysselsättning. Vi utgår från deltagarnas berättelser och lust. Vi som arbetar med projektet har med oss vår långa erfarenhet av konstnärligt arbete inom dans, rörelse, film och musik.

Deltagarna står för materialet genom sina berättelser, minnen och livserfarenheter. Arbetet kan knytas till forskningsprojekt i samarbete med universitet för att studera effekterna av verksamheten och hur den påverkar hälsan.

Vi börjar i en cirkel stående eller på stolar utifrån behov i gruppen. Rullstolar, specialstolar, rullatorer och käppar är såklart välkomna. Det viktiga är att alla ska se och synas, kunna höra och höras. Det är fritt att sitta eller vara uppe på benen.

Vi ljudar med rösten, utför tysta rörelser, leker härmlekar, lyssnar på inspelad musik, framför musik live med spännande och ibland ovanliga instrument.

Rytmer är en av våra specialiteter. De är mycket bra och effektiva när man vill närma sig dans och rörelse. Rytmiserandet ger också en underbar känsla av att vara tillsammans. När vi har träffats ett par gånger och börjar känna oss mer bekväma med varandra brukar även en del allvarliga känslor och minnen dyka upp. Ensamhet är ett exempel. Hur är det att vara sist kvar i en vänskapskrets? När jag träffade min käresta är ett annat exempel. Tillsammans samtalar vi, iscensätter och återskapar känslan av dessa erfarenheter med rörelse och ljud. Skrott förekommer ofta när det berättas historier om de erfarenheter livet bjudit och bjuder på.

Arbetet leds av minst två danskonstnärer/musiker vid varje träff. Vi som arbetar med projektet har alla över 30 års erfarenhet inom dansyrket.

