
DANSEN MET OUDEREN

BRANDENBERG COLLEGE LEERJAAR 3

R. VERBLAKT



BEROEPSCOLLEGE

DANSEN MET OUDEREN

Veel oudere mensen vinden het heerlijk om te dansen. Ze krijgen zo weer even dat gevoel van vroeger, toen ze nog jong waren. Vooral als ze dansen op de muziek van vroeger. Dansen is daarnaast ook nog eens goed omdat ze beweging krijgen.

WAT IS ER MOGELIJK?



Als je gaat dansen met ouderen, ga je ervan uit wat mogelijk is. Soms is het een beetje heen en weer bewegen of in de handen klappen voor ouderen al heel plezierig. Zet herkenbare muziek op en je ontdekt vanzelf waartoe je klanten nog in staat zijn.



Ga je samen dansen met je klanten? Zorg dan dat je je klant goed ondersteunt en pas je tempo aan op je klant.

ZITDANSEN



Zittend op een stoel kunnen mensen die niet in staat zijn om te staan ook heel goed ritmische bewegingen maken, zonder dat het al te veel kracht kost. Iemand die zijn benen niet goed kan bewegen kan misschien wel nog met zijn armen of hoofd op de maat van de muziek bewegen.

Een ander voordeel van zitdansen is dat oudere mensen een minder risico lopen om te vallen.

EFFECT

Dansen en dus ook zitdansen, is goed voor het welzijn van iedereen. Door te bewegen op muziek kunnen mensen hun gevoelens uiten en emoties verwerken. Bewegen op muziek roept bijna altijd een gevoel van vreugde of nostalgie op.