



# Prova på: Dans för personer med kognitiv svikt och demensdiagnos

Under 2023 erbjuder Region Örebro län prova-på-tillfällen i dans lämplig för personer med kognitiv svikt och personer med demensdiagnoser.

Vid första tillfället introduceras personalgruppen och vid det andra provar ni övningarna tillsammans med målgruppen på boendet.

I dansen tar vi fasta på rörelser som stimulerar de kognitiva förmågorna. Dansen genomförs i huvudsak sittande på en stol.

Forskningen visar att dansen medför välmående och ökat välbefinnande. De fysiologiska effekterna av dansen är främst balans, hållning, ökad rörlighet.

## Om dansmetoden

Dans för kognitiv svikt utarbetades under 2022 med stöd av Region Örebro län. Därefter genomfördes en pilotstudie inom demensdagvården i Örebro kommun.

Dansmetoden utgår från Dance for PD för personer med Parkinson, utformad av Mark Morris Dance Group.

## Om kursledarna

Vi som undervisar i dans för personer med kognitiv svikt är:

**Monika Ragnarsson**, sjuksköterska/danspedagog

**Maria Ahlgren**, undersköterska/danspedagog

**Maria Garp**, sjukgymnast och dansledare

**Välkomna med er bokning!**



## Upplägg:

Vid två tillfällen kommer vi ut till ert boende

**Tillfälle 1: "Prova på" – dans för kognitiv svikt för hela personalgruppen (60 – 90 min)**

**Tillfälle 2: "Prova på" – dans för personer med kognitiv svikt på boendet (90 min)**

**Kostnadsfritt!**

**Målgrupp:** Personal inom särskilt boende/vård- och omsorgsboende

**Bokning via e-post till:**

[mia.eklund@regionorebrolan.se](mailto:mia.eklund@regionorebrolan.se)

**Kontaktpersoner:**

Mia Eklund, utvecklingsledare – dans

Mobil: 072-142 01 20

Regional utveckling, Region Örebro län