

De danser livsglæden og minderne frem

Langagergård Plejecenter i Karlslunde har netop afholdt afdansningsbal efter en række Erindringsdans-sessioner, som har været gavnlige for beboerne på mange planer. Og beboerne vil have mere af den livsbekræftende dans

*"Hun boede på prammen nede ved kajen,
der var hun kendt som smilende Sussi,
En masse drenge stod der ved kajen,
blot for at se på smilende Sussi."*

Tonerne fra klassikeren "Smilende Sussi" fylder det store lyse rum på Langagergård Plejecenter, alt i mens cirka 40 beboere, pårørende, frivillige og ansatte fra plejecenteret, som Forenede Care driver, synger med på sangen og danser løs. Nogle i rullestole, andre i højt dansetempo uden hjælpemidler. Endnu andre nyder blot at sidde og kigge på dansen, nynne og klappe i takt til musikken. Men fælles for alle i rummet, hvor forårets solstråler pibler frem igennem vinduerne, er glæden i deres ansigter.

Dansen styrker fælleskabet

De flotteste kjoler og jakkesæt var fundet frem i dagens anledning, skoene fint pudset, håret sat og neglene ordnet. De smukkeste smykker prydede de ældre kvindelige dansere, da Langagergård afholdte afdansningsbal med alt hvad der hører sig til - som indmarch, opvisninger, mousserende vin i glassene og masser af livsbekræftende dans og musik. Og en festmiddag som afslutning. Afdansningsballet var den festlige kulmination på otte gange dansetræning på plejecentret under overskriften "Erindringsdans", hvor beboere, frivillige og ansatte engageret har deltaget i dansesessionerne. Og det har bragt stor glæde de sidste par måneder og givet rigtig god mening på mange måder, forklarer Anette Sie, som er husalf på Langagergård og nyuddannet Erindringsdansinstruktør:

"Vi har blandt andet mærket, at beboere der normalt er inaktive pludselig er livet op, når de har været med til Erindringsdans. Det har også styrket fællesskabsfølelsen på plejecenteret, hvor beboerne nu i højere grad er sammen med hinanden på tværs af afdelingerne," forklarer hun. "De ældre har virkelig nydt forløbet og har glædet sig til dansetræningen. Og jeg hørte blandt andet, at en kvindelig beboer havde kontaktet sin læge dagen før afdansningsballet for at få noget smertestillende medicin. Hun ville i hvert fald være klar til afdansningsballet."

Hjerterum

Det har vist sig, at Erindringsdans er en særdeles god aktivitet for ældre mennesker. Blandt andet fordi selv personer med svær demens kan genkende og forholde sig til musik og de følelser, som er forbundet med samværet omkring musikken. Samtidig er Erindringsdans god motion, ligesom dansen tillader tæt fysisk kontakt med dansepartneren på en helt naturlig måde.

"Og så styrker dansen simpelthen beboernes livsglæde og relationerne mellem beboere, personale, pårørende og frivillige," forklarer Anette Sie.

Musikken som danner lydtæppet til de ældres dans er ikke tilfældigt udvalgt. Der bliver nemlig benyttet genkendelige melodier fra 40'erne, 50'erne og 60'erne, således at der vækkes minder fra de ældres dansetraditioner i barne- og ungdomsårene. Musikken har beboerne hørt mange gange før gennem deres liv – blandt andet i radioprogrammer som Giro 413. Og ved at lytte til ældre, kendt musik og se andre mennesker danse øges motivationen til selv at deltage i dansen.

"Mange af vores beboere er fra generationer, hvor det var helt almindeligt at gå på danseskole. Og selvom de har demens, er det tydeligt, at både melodierne, teksterne og dansene instinktivt sidder i dem, og de kan nemt hent dem frem. Det er en virkelig en fornøjelse at opleve," forklarer Anette Sie.

"Hvis man giver de ældre hjerterum på den rigtige måde, så blomstrer de så flot op," siger husalfen på Langagergård, der også er taknemlig for de mange frivilliges hjælp til både dansetræningerne og afdansningsballet, hvor også Ældresagens lokalafdeling i Greve har været aktiv. Og hvis det står til de ældre dansere og deres pårørende, så bør dansetimerne fortsætte efter afdansningsballet:

"Der er mange, som har taget fat i mig de sidste par dage for at opmuntre til, at vi fortsætter med at danse," siger Anette Sie.

Fra lydanlægget strømmer en anden klassisk dansktopmelodi ud i rummet, og Anette stryger igen ud til de ældre beboere på dansegulvet.

*"Når lygterne tændes på gade og vej,
så går jeg alene og tænker på dig.
Vi mødtes tilfældigt i lygternes skin,
og du fulgte med mig, jeg lukkede dig ind."*

Faktaboks:

Landsdækkende Erindringsdans

Langagergård Plejecenter i Karlslunde ved Greve, som Forenede Care driver, er ikke det eneste plejecenter i landet, hvor der bliver danset på livet løs. Alzheimer-foreningen gennemfører nemlig med støtte fra A.P. Møller og Hustru Mc-Kinney Møllers Fond til almene Formål i perioden den 1. juli 2014 til 30. september 2016 projektet "Erindringsdans for demente". Alzheimerforeningens intention er at udbrede konceptet Erindringsdans i 30 kommuner ved at uddanne 360 erindringsdansinstruktører fordelt på 180 plejecentre i Danmark.

Formålet med projektet er, at mennesker med demens tilbydes en meningsfuld, social, fysisk og mentalt stimulerende aktivitet og dermed skaber opmærksomhed på:

- Erindringsdansens positive og afsmittende effekt i forhold til at skabe livsglæde
- Erindringsdans som en aktivitet, der skaber fællesskab og styrker sociale relationer