

För att friskvårdsprojektet ska bli så effektivt som möjligt föreslås följande tillvägagångssätt:

För att projektet ska bli effektivt som friskvård, är det avgörande att personalen själva får möjlighet att uppleva dansens friskvårdande verkan.

Metoden bygger till stor del på att personalen känner engagemang för dansen, så att den blir en återkommande aktivitet i vardagen med hjälp av DVD´n och instruerande CD´s. För att möjliggöra detta föreslås följande tillvägagångssätt för boenden inom äldreården:

- 1,** En dansinspiratör utbildar personalen vid 3 tillfällen – ca 2 timmar varje gång – helst i annan lokal än själva boendet. Inspiratören introducerar DVD´n ”*Dansa Andas*” och visar hur filmen kan användas som vägledning.
- 2,** Dansinspiratören kommer därefter på besök till boendet och informerar både vårdtagare och personal om dansen, samt leder en prova-på-dans. I samband med detta introduceras DVD´n ”*Dansa Andas*”.
- 3,** DVD´n ska därefter användas på boendet med jämna mellanrum, så att vårdtagare och personal fortsätter motionsdansen med inspiration av de instruerande filmen, instruerande CD-skivor eller annan musik från den lokala dansinspiratören.
- 4,** Dansinspiratören återkommer regelbundet, enligt överenskommen plan, för att inspirera till ny dans och fördjupa rörelserna och andningen i den medvetna närvaron.
- 5,** Utbildning för personalen fortsätter. Förslagsvis ett studietillfälle per månad med 2 timmar per gång.

**Smakprov på DVD´n ”*Dansa Andas*” finns på www.fridans.nu
Där finns även DVD´n att beställa.**