



Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry / Kulttuuriaminulle

Torstaitanssit – interaktiivinen tanssihetki etänä



Miksi

Mahdollistetaan etäyhteyksin luovaan liikkeeseen tutustumista ja sosiaalista kohtaamista. Ohjatussa matalan kynnyksen luovan liikkeen toiminnassa jokainen kokee osaavansa ja pääsee nauttimaan liikkeen ilosta. Osa tansseista on sykettä kiihdyttäviä ja osa rentouttavia. Koreografian seuraaminen sekä oppiminen tukevat toimintakykyä ja muistia. Vapaa liikkuminen tukee myös omaa luovuutta ja osaamista.

Kenelle

Muistisairautta sairastaville ja muististaan huolissaan oleville henkilöille läheisineen.

Miten

- Tiedotus Torstaitansseista kohderyhmää tavoittavilla kanavilla.
- Ilmoittautumiset sähköpostitse, mukaan enintään 10 osallistujaa, jotta jokainen tulee nähdyksi ja kuulluksi.
- Tarvittaessa etäyhteyden testausta ja käytön opastusta ennakoon.
- Torstaitansseilla on kaksi ohjaajaa, joista tanssitaiteilija keskittyy liikkeellisen sisällön välittämiseen sekä keskustelun ylläpitämiseen ja sote-alan ammattilainen hoitaa teknisen puolen.
- Osallistumiseen kannustetaan ottamaan mukaan huivi, vesilasi sekä avoin mieli.
- Yhdessäolon tunteen mahdollistamiseksi lähtökohta on, että kaikilla on kamera päällä.

Mitä

Viikoittain videosovelluksella toteutettava tunnin mittainen tapaaminen, jonka sisältö koostuu erilaisista tanssin ammattilaisen suunnittelemissa tanssi- ja liikeharjoituksista.

Liikkuminen tapahtuu osallistujan oman kunnan ja jaksamisen mukaisesti, oma kotiympäristö huomioon. Tapaamisen aikana myös keskustellaan ja vaihdetaan kuulumisia.

- Ohjaaja osallistaa tunnin alussa kaikkia kertomaan kuulumisia sekä näyttämään itselle mieleisen ja omaa tunnetilaa kuvaavan liikkeen.
- Ohjaaja kertoo aina ensin mitä seuraavaksi tehdään ja miten se tehdään, minkä jälkeen tanssitaan yhdessä musiikin tahdissa. Musiikin kuuluvuus on testattava ennakoon ja musiikkiluvat tulee olla kunnossa.
- Tunnin lopuksi jokainen saa mahdollisuuden kertoa tuntemuksistaan ja olotilastaan.

Kenen kanssa

Vakituisten osallistujien ja ohjaajien lisäksi mukana voi olla myös opiskelijoita ja ammattilaisia tutustumassa toimintaan.

Millä resursseilla

Torstaitanssien järjestämiseen tarvitaan kaksi ohjaajaa, joista toinen on tanssitaiteen ja toinen sote-alan ammattilainen. Tanssiosuudesta vastaavan ohjaajan tulee varata aikaa ennakkovalmisteluille 6–8 h ja tekniikasta vastaavan ohjaajan 1–2 h yhteydenpitoon osallistujien kanssa. Tilaisuudesta tiedottaminen tapahtuu lehtien, nettisivujen ja sosiaalisen median kanavien kautta sekä yhteistyökumppaneiden avulla. Järjestäjätaholla ja osallistujilla tulee olla kameralla ja mikrofonilla varustettu tietokone internetyhteyksin. Lisäksi jokaisella tulee olla sähköpostiosoite ja etäkokoukseen soveltuva videosovellus.

