Få succes med Erindringsdans®

Inspirationshæfte til Erindringsdans-instruktører

Alzheimer foreningen
Livet med demens

Indhold

Velkommen til Erindringsdans 2

Hvad er Erindringsdans? 3

Hvorfor Erindringsdans? 5

Hvordan foregår Erindringsdans? 7

Hvorfor holde et afdansningsbal? 9

Hvordan bliver Erindringsdans en succes? 11

Hvordan holdes dansen ved lige? 13

Tak til bidragsydere

Alzheimerforeningen gennemførte i perioden juni 2014 – september 2016 projektet Erindringsdans for demente. Baggrunden var at udbrede kendskabet til Erindringsdans og være med til at sætte gang i en aktivitet, der skaber liv og glæde på danske plejecentre. Erindringsdans er et simpelt, men effektivt koncept. Uanset alder og hvor langt man er i sygdomsforløbet, glemmer man aldrig at danse.

Alzheimerforeningen vil gerne sige særlig tak til projektets bidragsyder A.P. Møller og Hustru Chastine MC-kinney Møllers Fond til almene Formaal, som gjorde det muligt for foreningen at gøre en forskel for mennesker med demens. Der skal også rettes en stor tak til alle fagpersoner og frivillige som har drevet dansen og udfyldt logbøger, spørgeskemaer og stillet op til interview. Sidst men ikke mindst skal vi sige en stor tak til mere end 3620 personer med demens og deres pårørende, der har deltaget i dansen. Jeres engagement og gode humør har været drivkræften til at forankre Erindringsdans som en fast etableret aktivitet på pleje- og aktivitetscentre i Danmark.

De bedste dansehilsner
Ane Eckermann, Susanne Rishøj og Ida Lind

Alzheimerforeningen
Løngangstræde 25, 4. sal
1468 København K
E-mail: ane@alzheimer.dk
Telefon 39 40 04 88

erindrings DANS®

Velkommen til Erindringsdans

> *"Man bliver så glad af at kunne bevæge sig, og man kender de gamle melodier"* – Beboer

Du sidder lige nu med et inspirationshæfte, som skal give dig tips og ideer til dit fremtidige arbejde med Erindringsdans®.

Hæftet er "krydret" med fotos og citater fra de forskellige aktører i dansen, og er udarbejdet på baggrund af de erfaringer, som Alzheimerforeningen har opnået i samarbejde med 400 Erindringsdans-instruktører fra 37 kommuner. I perioden juni 2014 til september 2016 er der gennemført 1448 dansetimer og 181 afdansningsballer rundt om på plejehjem i hele landet. Baggrunden for initiativet er at udbrede konceptet Erindringsdans, og igennem dansen være med til at igangsætte en aktivitet, der skaber liv og glæde på danske plejecentre.

Erindringsdans opleves af deltagerne som en sjov og glædesfuld aktivitet, og det er et simpelt og effektivt koncept - uanset hvor gamle deltagerne er, og i hvilken grad de har demens. Når musikken sættes i gang ændres ansigtsudtryk, og kroppen bevæger sig til rytmen. Musikken og dansen vækker minder, der sidder dybt lagret i kroppen, og giver glimt i øjet. Erfaringerne viser også, at Erindringsdans er med til at skabe nye relationer mellem mennesker med demens, de pårørende, medarbejderne og de andre beboere.

Inspirationshæftet henvender sig først og fremmest til dig, som i det daglige er instruktør og tovholder for Erindringsdans. I hæftet kan du få inspiration til, hvordan du kan udvikle og forbedre dansen på dit pleje- eller aktivitetscenter, eller indvie nye mennesker i Erindringsdans. Hæftet kan med fordel også læses af ledere og medarbejdere, der vil opnå indsigt i Erindringsdans betydning for mennesker med demens og deres pårørende.

De enkelte afsnit i hæftet kan læses uafhængigt af hinanden. I de første par afsnit er der fokus på hvorfor og hvordan Erindringsdans igangsættes. I de følgende afsnit beskriver vi, hvordan du som instruktør sætter gang i et danseforløb og afholder afdansningsbal. Dernæst gives der tips til, hvordan Erindringsdans bliver en succes, og hvordan du kan motivere kollegaer og frivillige til at deltage i dansen. I det sidste afsnit får du nogle anbefalinger til, hvordan du fortsætter dansen.

Beboere *"Så kan man mærke, at man lever!"* *"Skal vi til dans i dag?" spørger en beboer sin hustru, når hun besøger ham* *"Nå ja, er det allerede i dag? Jeg dansede vist med en nydelig mand sidst – han roste min grønne kjole"*	**Instruktører** *"Vores beboere har stor glæde af dansen, og der er sket en mærkbar udvikling ved den enkelte beboer, nogle synger nu med på sangene, og de er begyndt at byde hinanden op. Det er tydeligt, at de nyder dansestunderne, og alle er mere glade."*	**Ledelse** *"Det har været helt fantastisk, det har været en kæmpe, kæmpe, KÆMPE succes. Så vi forsætter med at danse. Normalt når vi samler beboere og frivillige, så kommer det ikke så mange, men her er der kommet SÅ mange! Og beboerne har aftalt, at hvis ikke der kommer dans igen 'Så demonstrerer vi!'. Så det har været et kæmpe ønske for beboerne at fortsætte."*
Pårørende *"Normalt tror man jo ikke, at der foregår sådan noget på plejehjemmene. Det er jo kærlighed, så det basker og brager."*	**Kollegaer** *"Jeg glædede mig til at gå i gang med at danse. Så sker der noget andet i hverdagen, som man kan se frem til. I stedet for at det altid er noget man selv skal sætte i gang, så ved man at det ligger fast, fordi de uddannede instruktører står for det."*	**Frivillige** *"En beskeden indsats på måske et par timer er med til at give andre mennesker en god oplevelse. Efter hvad jeg hører, så er de rigtig glade for det. Så det man giver, det kommer igen."*

Hvad er Erindringsdans?

> *"Jeg elsker at danse. Det har jeg altid gjort. Man trænger en gang i mellem til at komme lidt ud at more sig og have det sjovt, ikke? Og det tror jeg ikke har noget med alderen at gøre. På den måde træffer man også mange mennesker at snakke med, og det synes jeg er meget hyggeligt. Det er virkelig dejligt. Det nyder man."* – Beboer

Demens og bevægelse – et fint makkerpar

Når et menneske rammes af demens, forsvinder minder, hukommelse og evner oftest i omvendt rækkefølge af den, de er blevet tillært i. Det vil sige, at de nyeste minder forsvinder først, mens viden og fysisk aktivitet der er indlært i barndommen, typisk vil være intakt i betydelig længere tid. Fysisk udfoldelse er derfor en rigtig god aktivitet til mennesker med demens.

Selv mennesker med svær demens kan genkende og forholde sig til musik og de positive følelser, som er forbundet med det at være sammen. Ved hjælp af glad musik er det derfor muligt at skabe god stemning og bringe stjernestunder frem.

Erindringsdans skaber fællesskab

Erindringsdans® er et koncept, som i 2008 blev udviklet af sygeplejerske Susanne Rishøj.

Erindringsdans kan danses af alle, og mennesker med moderat til svær demens har særlig glæde af dansen. Et danseforløb består af otte ugentlige dansetimer, der afsluttes med et festligt afdansningsbal.

Erindringsdans tager udgangspunkt i en socialpædagogisk tankegang, hvor der lægges vægt på fællesskabet, den gode oplevelse og hvor "du og jeg" flyder sammen i dansen.

Bygger på reminiscenstanken

Erindringsdans bygger desuden på reminiscenstanken, som går ud på at genopfriske deltagernes erindringer og følelsesliv. Mange har i deres barneår gået på danseskole og senere til "dansanter" og foreningsballer i ungdomsårene. Ved at lytte til genkendelige melodier fra 30'erne – 70'erne, genskabes disse minder sammen med medarbejdere og pårørende. Målet er ikke at lære at danse, men at få lyst til at danse ved at lytte til kendt musik og se andre danse.

Erindringsdans® er også god motion, der giver mulighed for tæt, fysisk kontakt på en naturlig måde. Beboere, der ikke ønsker at deltage i dansen, får alligevel en god oplevelse ved at kigge på de dansende og klappe, nynne, synge eller lytte til musikken.

Om Erindringsdans

Vækker glæde og er god motion

For både små og store grupper

Tillader berøring på en naturlig måde

Skaber en fælles oplevelse
For mennesker, der har en moderat til svær demenssygdom
Alle kan deltage
Enkelt at igangsætte på ethvert pleje- eller aktivitetscenter
Bygger på reminiscensidéen, hvor musik fra ungdomsårene vækker minder og giver lyst til at danse

Hvorfor Erindringsdans?

> *"Det er helt fantastisk, når man kommer herover, og ser hvordan deres øjne stråler. Det er det bedste, der er foregået, de to år min mand har været her"*
>
> – Pårørende

Dans skaber forvandling

Fødder der tramper i takt, øjne der lyser op og smil på læberne. Erindringsdansens umiddelbare virkning på mennesker med demens er tydeligt for de fleste. Både instruktører, ledere og kollegaer fortæller om mærkbare forandringer hos beboerne under dansen. Nogle får en mere rank holdning og danser uden deres vante hjælpemidler, mens andre pludselig kan synge med på sangene, selvom de ellers har svært ved at udtrykke sig sprogligt.

Dans er ligeværdigt

Når to mennesker danser sammen, opstår der for en stund en særlig relation mellem dem. Hverdagen glemmes og dansepartnerne bliver ligeværdige. Det er særlig tydeligt i Erindringsdansen. I hverdagens pleje og omsorgsarbejde med mennesker med demens er der en ulig relation, fordi den demente er afhængig af personalets hjælp og støtte. I en travl hverdag med mange opgaver, bliver der ofte efterlyst mere tid til samvær med den enkelte beboer. I Erindringsdans handler samværet om at have det sjovt og rart sammen og ikke kun om praktiske plejeopgaver.

> *"Man er med i dansen. Man er ikke medarbejderen længere. Man glemmer lidt tid og skemaer"*
>
> - Kollega

Dansen skaber glæde - ikke kun for personen med demens, men medarbejderne smittes også af glæden ved at danse. Dansen kan også bruges som et pædagogisk greb i svære plejesituationer. Man kan f.eks. tage dansefatning og invitere til spontan dans. På den måde vendes situationen til noget behageligt og sjovt, og plejeopgaven bliver lettere at udføre.

> *"Når man arbejder med demente, er der mange udfordringer. Og ofte er det praktisk arbejde. Men det at danse, giver noget særligt. De tænker helt tilbage, nogle får glædestårer. Normalt kan de ikke selv finde ud af det, men så kommer musikken, og så kan de danse!"* – Erindringsdansinstruktør

Dans skaber nærvær

Erfaringer viser, at mange af deltagerne i dansen nærmest gennemgår en udvikling i løbet af danseforløbet. De tager initiativ til at byde hinanden op, taler om dansen senere på dagen og opbygger nye relationer i hverdagen.

De pårørende oplever også gode stunder med Erindringsdans, hvor sygdommen kan træde i baggrunden. Ægtefæller får med dansen mulighed for at være tætte og røre ved hinanden. Nærvær, der ellers nemt glemmes i hverdagen. En hustru fortæller, at det er en dejlig afveksling at danse Erindringsdans med hendes demente mand. Her er det ham, der tager initiativ, byder op og fører på dansegulvet.

Erindringsdans...

Gør at pårørende lærer andre beboere og personale at kende gennem dansen

Skaber en ligeværdig relation mellem dansepartnerne
Har fokus på den dementes ressourcer
Bryder hverdagen og bringer smilet frem
Er en aktivitet for alle beboere - også dem med rollator eller i kørestol

Hvordan foregår Erindringsdans?

> *"Vores beboere har stor glæde af dansen, og der er sket en mærkbar udvikling hos den enkelte. Nu synger nogle med på sangene, og de er begyndt at byde hinanden op. Det er tydeligt, at de nyder dansestunderne, og alle er mere glade"*
>
> – Erindringsdansinstruktør

Enkelt og fleksibelt

Erindringsdans kan danses i små eller større grupper, f.eks. 6-8 beboere i et bo-miljø. Men det er også muligt at danse Erindringsdans i fællesarealerne med plads til 50-60 mennesker. Eller måske er det bare "dig og mig", hvis lejligheden pludselig byder sig i hverdagen. Erfaringen viser nemlig, at det er muligt at skabe en god stemning i en plejesituation ved at tage en svingom og synge en af de gamle danseviser.

Som instruktør har du deltaget på et to-dages kursus, der har klædt dig på til at sætte gang i Erindringsdans. Her er nogle gode råd, der er baseret på erfaringer fra andre Erindringsdansinstruktører, som kan hjælpe når du starter et Erindringsdansforløb.

Planlægning af dansen

- ☐ Inddrag din leder i planlægningen før et danseforløb
- ☐ Planlæg datoer og sted i god tid – tag gerne hensyn til hvornår pårørende og frivillige kan deltage
- ☐ Brug vanlige informationskanaler til at oplyse om dansen
- ☐ Afhold et informationsmøde for kollegaer, pårørende og frivillige
- ☐ Udvis respekt for, at nogle kollegaer ikke ønsker at danse
- ☐ Inviter din leder med til informationsmødet

Før & under dansen

- ☐ Stoleopstilling i rundkreds
- ☐ Reserver plads til kørestole
- ☐ Rollatorer sættes i "garage"
- ☐ Check musikanlæg og højtalere
- ☐ Udnævn en DJ
- ☐ Mød op i privat tøj
- ☐ Ingen hjemmesko – kun dansesko
- ☐ Spil baggrundsmusik ved ankomst
- ☐ Byd velkommen
- ☐ Husk drikkevarer undervejs
- ☐ Beboere i kørestol bydes op i stolen eller kommer op at stå mellem to medarbejdere ("sandwich")
- ☐ Dansen slutter med samme melodi
- ☐ Slut af med "Tak for i dag ... vi glæder os til at se jer i næste uge..."

Efter dansen

- ☐ Sørg for at dine kollegaer tager godt imod beboeren efter dansen
- ☐ Tal om dansen med dine kollegaer
- ☐ Lav evt. fotokollager som hænges op efter danseforløbet
- ☐ Mød dine kollegaer og frivillige lige efter dansen til fælles refleksion.

Hvorfor holde et afdansningsbal?

> *”Beboerne glæder sig meget til dansesessionerne. De kvindelige beboere snakker allerede om de kjoler, de skal have på til afslutningsbal”*
>
> – Erindringsdansinstruktør

Fælles fodslag

Afdansningsballet markerer afslutningen på danseforløbet og giver mulighed for, at du som instruktør og tovholder for Erindringsdans kan invitere deltagernes familie og venner til en festlig fælles afslutning på sæsonen.

Afdansningsballet er en god anledning til at inddrage flere medarbejdergrupper i forberedelserne. F.eks. kan kollegaer fra køkkenet stå for mad og drikke, servicemedarbejdere gør danselokalet klar med borde og det tekniske personale sørger for den rette teknik til musikken. Du kan også opfordre til, at designe invitationer, bordpynt, bordkort, blomsterdekorationer og evt. vælge et tema for afdansningsballet.

Gør jer klar til bal

Du og dine kollegaer kan hjælpe og støtte beboerne til at blive klædt på til fest ved at bistå med at finde en flot kjole frem, få smykker på og at få sat håret. For nogle beboere kan det også have en stor betydning at få lakeret negle og få parfume bag ørerne.

Herrerne har også brug for hjælp til at finde jakkesæt og pæne sko frem samt hjælp med barbering og et pift af aftershave. På den måde skabes der en god anledning til at tale om, hvordan det var at gå til bal tidligere i livet. De fleste vil ofte kunne fortælle om tøjet, dansepartnerne og hvor ballet foregik. Når I som medarbejdere også trækker i festligt tøj, giver det beboerne en ekstra oplevelse.

Fest og glæde

Pyntning af danselokalet med balloner, blomster, flag er med til at skabe en festligt stemning.

Når du ”skyder” afdansningsballet i gang, kan det være en god ide at holde fast i traditionen med en ind-march, hvor parrene stiller op i række og går ind, mens andre klapper. Det giver en festligt begyndelse og er med til at bringe energi og glæde til lokalet. Levende musik af spillemænd eller opvisning af den lokale danseskole kan også sætte ekstra kulør på ballet og være med til at bidrage til en festlig stemning.

Efter dansen venter måske et lækkert traktement. Du kan jo også overveje, at I byder på kransekage og champagne, ”verdens længste kagebord”, pølsevogn, bar med forskellige drinks, spidstegt pattegris, den store tre-retters menu med vin eller andre sjove påfund.

Gode råd

Vær fælles om ballet og brug alles kreative sider

Sæt alle kræfter i sving

Inviter ”dansernes” familie og venner i god tid
Sæt fokus på tøj, sko, smykker, hår og negle
Inviter lokalavisen til afdansnings-ballet
Hold fælles afdansningsbal med andre centre i din kommune

Hvordan bliver Erindringsdans en succes?

> *"Da jeg hørte om Erindringsdans første gang, tænkte jeg: "Kan det lade sig gøre" og "Har vi tid til det?". Vi tænkte på, at beboerne var gamle og dårlige - hvordan skulle vi få de forvirrede med? Men instruktøren solgte ideen på en god måde og sagde "lad os starte og prøve". Det blev en meget positiv oplevelse for os alle samme. Man møder beboerne på en helt anden måde! Det virker resten af dagen, og de snakker om det hele dagen."* – Kollega

Skab stjernestunder

Erindringsdans skaber liv, glæde og stjernestunder for mennesker med demens. På samme måde oplever personalet en anden arbejdsglæde, hvor rutiner brydes. I dansen oplever man beboernes skjulte ressourcer, og det kan efterfølgende benyttes i hverdagens omsorgs- og plejeopgaver.

Som instruktør kan du dog også komme ud for kollegaer, der ikke deler din begejstring for Erindringsdans. Her kan du få tips til, hvordan du kan håndtere dette på en god og respektfuld måde.

Anerkend skepsis

Som instruktør kan du opleve, at nogle af dine kollegaer ytrer modstand, og er skeptiske over for Erindringsdans. Dine kollegaer vil måske sige:

- *"Jeg kan ikke danse"*
- *"Vi kommer for tæt på"*
- *"Jeg vil ikke danse uden uniform"*
- *"Vi har ikke tid"*

Meget af den skepsis, du møder, opstår måske på grund af manglende forståelse for værdien af aktiviteten og for den betydning, dans og musik har for demente. At skabe rammer for motivation er nok den sværeste opgave, når du igangsætter Erindringsdans. Ved at give dig tid til at lytte og tale med dine kollegaers forbehold for dansen, er du med til at skabe gode rammer for, at dansen bliver en succes for alle.

Fortæl din kollega, at man ikke skal kunne danse for at være med til Erindringsdans, men at det handler om at være sammen, at bevæge sig og mærke dansen. Tal også om hvilken betydning det har, når dine kollegaer danser i deres private tøj. Fortæl dem, at de selv bestemmer, hvor tæt de vil danse. Man kan starte med en dans, hvor man blot holder hinanden i hænderne. Efter nogle danse opleves typisk en større fortrolighed med at danse, og modstanden forsvinder af sig selv.

Afprøv dansen for at modvirke usikkerhed

Nogle instruktører har haft gode erfaringer med at spille musikken og danse Erindringsdans på et personalemøde forud for danseforløbet. Så mærker kollegaerne på egen krop, hvordan Erindringsdans rent praktisk foregår, og hvordan det føles på egen krop. Endelig skal du huske, at ikke alle skal danse. Det er også en forudsætning for dansen, at der er kollegaer, der hjælper de beboere, der ikke deltager i dansen ude på afdelingerne, så I kan fokusere på dansen.

Få alle med

Du og dine kolleger har sikkert gjort jer tanker om, hvem der kan deltage til Erindringsdans. Målet med Erindringsdans er ikke at kunne danse, men blot at være tilstede og få en god oplevelse med andre. Det er nemlig også en aktivitet at kikke på eller blot at lytte til musikken og komme i godt humør. Udgangspunktet er derfor, at ALLE tilbydes at deltage i dansen - også personer, der til dagligt benytter rollator eller kørestol, kan deltage.

Inddrag frivillige

Erindringsdans er en velegnet aktivitet at inddrage frivillige, da det er en konkret og afgrænset opgave. Mange frivillige er glade for Erindringsdans, fordi de med det samme kan se, at deres indsats gør nytte og skaber glæde.

Skal du rekruttere frivillige, er det første skridt altid at bestemme, hvilke opgaver du har brug for hjælp til. Du kan f.eks. bruge de frivillige til at gøre danselokalet klar, hente deltagerne, dele drikkevarer ud og ikke mindst deltage i selve dansen. Du kan finde frivillige mange steder. Det kan være pensionerede kollegaer, den lokale seniorklub, studerende, efterlønnere m.v. Måske er der et frivilligkorps på dit arbejdssted, som du kan kontakte. Der findes flere hjemmesider, hvor du kan søge frivillige.

Det er altid en god ide at tænke over, hvordan du kan anerkende de frivilliges indsats. Husk at rose den frivilliges arbejde og engagement. Måske er der råd til at give en blomst som tak for hjælpen i forbindelse med afdansningsballet? Det er ofte små ting, der får de frivillige til at føle sig værdsat.

Særligt for ledere

Som leder er din opbakning central for, at Erindringsdans bliver en succes. Det har en positiv afsmittende effekt, hvis du som leder deltager i det informationsmøde, instruktøren afholder forud for et danseforløb. Ligesom det er et godt signal, hvis du selv deltager i dansen i ny og næ. Endelig kan det også være en stor hjælp for instruktørerne, at du assisterer i forbindelse med planlægningen af et danseforløb, samt viser din begejstring ved at fortælle om dansen.

Særligt for pårørende

Erindringsdans er en aktivitet, der er velegnet at deltage i som pårørende. Som hustru, søn eller datter giver dansen lejlighed for at opfriske hinandens forhold og relation. Samtidig får du som pårørende også mulighed for at lære andre at kende og få en hyggelig stund med personalet. Som pårørende kan du også spille en afgørende rolle i forhold til, om Erindringsdans fortsætter som et fast tilbud. Du kan f.eks. fortælle personalet og ledelsen om de oplevelser du og din nære får med danen. Hvis dansen ophører i en periode, så efterspørg aktiviteten overfor medarbejdere og ledelse, som udtryk for at dansen er betydningsfuld og vigtig for dig.

Hvordan holdes dansen ved lige?

Musik skal der til....

I de seneste år er der beskrevet mange gode erfaringer med musikterapi, som en metode til at skabe positive følelser hos bl.a. hos mennesker med demenssygdom. Alle der har deltaget i Erindringsdans ved, hvilken betydning musikken har for at skabe den gode stemning.
Melodier og sangtekster er derfor nøje udvalgt ud fra forskellige kriterier. Musikken er valgt med en tydelig rytme i et roligt tempo, som kan motivere til at klappe eller rokke i takt og hjælpe med at holde rytmen på dansegulvet.

Erindringsdans bruger genkendelige, glade melodier fra deltagernes barne- og ungdomsår, der netop står tydeligst i de flestes hukommelse. Fra barndommen kan det være sanglege, hvortil der er knyttet bestemte bevægelser eller dansemelodier fra ungdomsårene, der måske kan give dejlige minder om en forelskelse og samvær med andre unge. Mange ældre mennesker hørte gennem livet ofte musik fra radioen og lærte melodierne udenad.

Når du skal vælge musik til jeres Erindringsdans, er det godt at tage udgangspunkt i deltagernes forskellige aldre og mikse melodier fra forskellige perioder. Klik ind på nedenstående hjemmesider og mix din egen play-liste ud fra kendt dansemusik fra 1930'erne til 1980'erne.

Tilpas dansen så den passer jer

Erindringsdans er en aktivitet, der er kommet for at blive på pleje- og aktivitetscentre landet over. Som uddannet Erindringsdansinstruktør er du derfor del af en voksende bevægelse, der skaber glæde og liv hos mennesker med en demenssygdom. Det er dog vigtigt at huske på, at der er mange måder at fortsætte med at danse Erindringsdans på.

Kilden til fortsat succes med Erindringsdans afhænger af, hvordan du tilpasser dansen dit pleje- eller aktivitetscenter. Tænk over hvordan dansen kan fortsætte, så det passer til de ressourcer og rammer, som du har til rådighed. Nogle vælger efter 1. Erindringsdanse-forløb at fortsætte med at danse hver uge, mens andre danser hver 14. dag eller 1 gang om måneden. Mange har glæde af at danse i en afgrænset periode, der slutter af med et afdansningsbal, for så at genoptage dansen efter lidt tid – ligesom man tilmelder sig en sæsonstart på en danseskole.

Vi glæder os til at følge Erindringsdans fortsatte udvikling, ønsker dig held og lykke med dansen. Vi hører meget gerne fra dig, hvis du vil dele dine erfaringer med os eller har nogle spørgsmål.

Playlister kan findes på:
www.demenskonsulenten.dk
www.alzheimer.dk/erindringsdans

Alzheimer
foreningen
Livet med demens