

# WORKSHOPS 20.april kl. 12:20 – 14:30

## **DANS – WORKSHOP 1-3** (inntil 75 deltakere totalt)

Tre ulike workshops om dans for konkrete verktøy.

### Felles introduksjon:

Dansens rolle i dagens omsorg – erfaringsdeling.

Hvordan kan vi forsterke dansens rolle i omsorgsarbeidet gjennom øvelser og nye teknikker?

Erfaringer fra deltakernes praksis knyttes til tema som presenteres i workshop – fra vals til andre mulige bevegelsesteknikker.

Eksempler og erfaringer fra undervisning ved Musikkbasert miljøbehandling (MMB).

Med: Anna C. N. Hegdahl  
Kari Anne Vadsteinvik Bjerkestrand og Nønne Mai Svalholm gir korte innspill  
Arena: Festsal, KODE 1.  
Tidspunkt: kl. 12.20 – 12.40

### Deretter tre ulike tilbud:

#### **WORKSHOP 1 – DANS**

*Dansens muligheter til å skape kommunikasjon på nye måter mellom ansatte og beboer/ pasient*

Hvordan kan vi kommunisere med bevegelse. Vi utforsker enkle spill- og kontakt-øvelser en til en gjennom å støtte, lede hverandre, følge, leke og herme. Vi blir kjent med hvordan ulike stemninger og rytmer i musikken påvirker opplevelsen av å bevege seg. Oppsummerer med muligheter for å implementere mer dans og bevegelse i praksishverdagen.

Med: Anna C. N. Hegdahl, Nasjonalt Kompetansesenter for kultur, helse og omsorg.  
Arena: Blir annonsert senere  
Tidspunkt: kl.12.45 – 14.30

#### **WORKSHOP 2 – DANS**

Her presenteres metoden BodyMindFlow, som bevisstgjør sammenhengen mellom kropp, sinn, pust og omgivelser. Deltakerne får erfare hvordan flyt kan etableres og vedlikeholdes i disse fire aspektene. Workshop-leder vil dele øvelser hun anvender når hun jobber med døende mennesker. Workshopen er av praktisk art – benytt klær som er behagelig å bevege seg i.

Med: Kari Anne Vadsteinvik Bjerkestrand, koreograf og danser  
Arena: Blir annonsert senere  
Tidspunkt: kl.12.45-14.30

#### **WORKSHOP 3 – DANS**

Med en kunstnerisk og kreativ tilgang til kroppen og individet, vil deltakerne i denne workshopen jobbe med samme metode som koreograf Nønne Mai Svalholm bruker når hun skaper scenekunst med seniorer (60+) i Danmark.

Utgangspunktet er lyst og nytelse som motivasjon og drivkraft for å sanse og bevege kroppen. Under workshopen skapes tid til refleksjon, hvor individuelle opplevelser deles og bygger en felles forståelse og erfaring. Ta på klær som er behagelig å bevege seg i.

Med: Nønne Mai Svalholm, koreograf  
Arena: Blir annonsert senere  
Tidspunkt: kl.12.45 – 14.30

## **WORKSHOP 4 – BILLEDKUNST**

(To deler i én pakke. Inntil 30 deltakere)

### ***Kunstomvisninger for personer med demens***

Deltakerne får her bli med på en omvisning i utstillingen *Nikolai Astrup. Ut av skyggen*.

Programmet *Kunst i demensomsorgen* ved KODE henvender seg til hjemmeboende med demens i følge med ledsager. Gjennom åpen og inkluderende samtale skapes engasjement og innganger til kunstbildet og kunstopplevelsen. I workshopen demonstreres metoden som bygger på assosiasjoner, fantasi, interaksjon og opplevelsen av å få ta del i et kunstøyeblikk.

Med: Helga Anspach – kunstformidler, KODE  
Siri Breistein, kunstformidler, gründer

Arena: KODE 4, *Nikolai Astrup. Ut av skyggen*

Tidspunkt: kl. 12.30-13.20

### ***Bilder og kreativ fortelling***

*Forestillingens kraft* er et samarbeidsprosjekt mellom Verdighetsenteret, Bergen Røde Kors sykehjem og scenekunstgruppen Kompani Krapp. Her blir sykehjemsbeboere som lever med demens invitert til å delta i en kreativ forteller- og skrivegruppe. Workshopen formidler erfaringer fra prosjektet og konkret bruk av TimeSlips. Dette er en metode som forener kreativ skriving og -fortelling med prinsippene i personsentrert omsorg.

Med: Hanne Jones, fagkonsulent, Verdighetsenteret  
Eli Lea, rådgiver V.senteret / doktorgradsstip. VID

Arena: KODE 4, verkstedet

Tidspunkt: kl. 13.30-14.20

Til utdeling ved sesjonsslutt: *Øyeblikkets kunst. Kunstomvisninger for personer med demens*  
Arbeidshefte med metodikk, konkrete tips og fagstoff. (Red: Eli Lea og Siri Breistein).

## **WORKSHOP 5 – MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING**

(Inntil 30 deltakere)

Bruk av musikk, sang og bevegelse i daglig omsorg for helsearbeidere:

Et opplæringsprogram lagt inn i Kompetanseløft 2020.

Det gis en innføring i metoden *Musikkbasert miljøbehandling*. Hvordan virker sang, musikk og bevegelse på kropp og sinn? Kartlegging av musikkpreferanser, bruk av omsorgssang, lytting til musikk, bruk av døgnvariasjonsskjema, betydning av lydmiljøet for beboerne/pasientene.

Gjennomgang av konkret case med diagnose og iverksetting av musikktiltak.

Oppsett av individuelle spillelister og drøfting av musikk som kan brukes i fellesrom og på avdelingen. Sang og bevegelse inngår i workshopen.

Med: Helene Waage, Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg

Arena: Lokale: Kaitg 4, rom *Fana* (kommunens innbyggjerservice)

Tidspunkt: 12.30-14.20

## **WORKSHOP 6 – MØNSTER SOM METODE**

(Inntil 15 deltakere)

Hvordan kan det å lage bilder med materialer skape opplevelse av samvær, mestring og glede.

Hvordan kan man arbeide med personer med demensdiagnose og annen kognitiv svikt med materialet filt? Innledning og visning av film fra Mønsterprosjektet.

På denne workshopen får deltakerne anledning til å øve seg i å være lyttende ovenfor andre gjennom en rekke øvelser som springer ut fra erfaringer fra Mønsterprosjektet. Deltakerne vil jobbe både individuelt og i grupper. Lek, fantasi, evne til å lytte, humor og tillit er viktige stikkord.

Materialer og teknikker er inspirert fra Anne Helga Hennings bakgrunn som billedkunstner, som for eksempel form, farge og taktilitet.

Med: Anne Helga Henning, billedkunstner og atelierista  
Arena: Styrerommet, KODE 1  
Tidspunkt: kl. 12.20-14.30