

**15 minuten****individueel****groep****oud****Doel**

Met deze muziekactiviteit stimuleer je activering en ontspanning bij de ouderwordende cliënten. Vanuit rust naar beweging en weer terug naar rust.

Dit heb je nodig

- Muziek. Zoek op Spotify of YouTube: *Ballade pour Adeline André Rieu*. Of zoek een ander rustig nummer op dat de cliënt (of jij) mooi vindt.
- De cliënten zitten of liggen in hun stoel.

Zo doe je het

- De muziek wordt aangezet. Je staat voor de cliënt, houdt losjes het hoofd van de cliënt vast en beweegt het zachtjes op de maat van de muziek heen en weer. Een 'ja'- en een 'nee'- beweging.
- Je legt nu je handen op de schouders en schudt deze weer zachtjes op de muziek heen en weer. Ga mee met de muziek en misschien kun je iets steviger schudden. Steeds observeer je of de cliënt het prettig vindt.
- Je gaat nu naast de cliënt staan en neemt de linkerarm vast bij pols en elleboog. Weer schud je zachtjes heen en weer op de maat van de muziek.
- Nu ook bij de rechterarm.
- Nu weer terug naar de schouders. Je bouwt het schudden af, steeds iets rustiger.
- Tot slot het hoofd weer, heel rustig.
- Doe de muziek zachter tot het volume op nul staat. En blijf even stil.

Tips

- Blijf steeds goed observeren wat het effect is op de cliënt.
- Ouderwordende cliënten hebben meer tijd nodig om te wennen aan een nieuwe activiteit. Herhaal deze activiteit daarom regelmatig.
- Gebruik dit nummer alleen voor deze activiteit zodat de cliënt de activiteit kan gaan herkennen.
- Je kunt deze activiteit ook met één cliënt doen.
- Wanneer de cliënt op bed ligt kun je de activiteit ook uitbreiden naar de heupen en de benen.