

# Project: Stoelyoga Dans, bewegen op muziek

## Wat is Stoelyoga Dans?

Stoelyoga Dans is een toegankelijke activiteit voor ouderen die zingeving, ontspanning en plezier zoeken. Door yoga en dans te combineren bewegen we op het ritme van diverse muziekstromingen. We laten ons meevoeren door rustige nummers om lichaam en geest te verbinden, we dansen op swingende muziek om conditie en kracht op te bouwen, en we zingen mee met nummers van vroeger. Iedereen doet mee naar eigen kunnen. Dansen en zingen zijn geweldige methodes om fysieke en psychische moeilijkheden even helemaal los te laten. Stoelyoga Dans brengt je lichaam in beweging, traint je hersenen en laat je hart een vreugdedansje maken.

## Voor wie is Stoelyoga Dans?

'Stoelyoga Dans, bewegen op muziek' is bedoeld voor ouderen die van muziek en dansen houden. Stoelyoga- en MBVO-docenten kunnen Stoelyoga Dans gebruiken tijdens hun lessen. Ook is het geschikt voor vrijwilligers, activiteitenbegeleiders en anderen die een dansactiviteit met ouderen willen doen.

## Wat Stoelyoga Dans kan bereiken:

### Fysiek

- Behouden van de conditie
- Verbeteren van de concentratie
- Verstevigen en soepel houden van spieren
- Verbeteren van het coördinatievermogen
- Verbeteren van de ademhaling

### Psychosociaal

- Onderhouden en versterken van sociale contacten
- Stimuleren van het geheugen
- Bevorderen van zelfstandigheid en zelfredzaamheid
- Vreugdebeleving
- Spanning wegnemen

Project: 'Stoelyoga dans, bewegen op muziek' bevat zeven dansinstructievideo's en mp3-bestanden, een liedbundel en informatieve associaties bij de verschillende muziekstukken. Na afloop vormen deze associaties de leidraad voor een gesprek. Dit project is een samenwerking tussen muziektherapeuten van Stichting Cordaan en Stoelyoga Nederland & Vlaanderen.

De dansen zijn bedacht door Paula Jap Tjong (initiatiefneemster van het platform Stoelyoga Nederland & Vlaanderen). Zij nodigt mensen uit en moedigt ze aan om te blijven bewegen en regelmatig te ontspannen; een *must* voor ons welzijn en onze vitaliteit. Het platform ontwikkelt en faciliteert allerlei bewegings- en ontspanningsprogramma's en informeert over het belang hiervan. Op [www.stoelyoga-nederland.nl](http://www.stoelyoga-nederland.nl) vind je boeken, een online training, gratis videolessen, leslocaties bij jou in de buurt en hoe je zelf Stoelyogadocent kunt worden.

Paula Jap Tjong: *“Stoelyoga heeft mijn hart gestolen. Op scholen wordt Stoelyoga ingezet als rustmoment in de klas. Bij bedrijven om energie en focus te herladen. Bij ouderen en fysiek beperkten als volledig bewegings- en ontspanningsprogramma. Tijdens mijn werk heb ik veel contact met ouderen en voor hen wil ik graag iets extra’s doen. Veel ouderen bewegen te weinig, maken zich vaak zorgen of hebben angsten. Dan is positieve afleiding een welkom geschenk. Met dit project hoop ik mensen te verbinden, te laten dansen, meezingen of luisteren – om vreugdevol samen te zijn.*

*Zelf heb ik veel plezier beleefd aan het bedenken van de dansen. Het opnemen van de instructievideo’s met collega-docenten was keer op keer een feest. Bij deze wil ik Hanneke Emmerik, Corine van de Lagemaat, Mickey Oudkerk Pool en Ellen Bouwman bedanken voor hun bijdrage.”*

### **Project: Gratis muziek voor mensen met dementie.**

Voor het ontwikkelen van de stoelyoga dansseries was Paula op zoek naar liedjes van vroeger. Tijdens haar zoektocht kwam zij het project ‘*Gratis muziek voor mensen met dementie*’ tegen. Een idee van Irene Kruijssen (neurologisch muziektherapeut), Eline Hoorweg (geestelijk verzorgster) en Andrea Liebrand (neurologisch muziektherapeut). De liedjes zijn in een lager tempo opgenomen waardoor ze uitermate geschikt zijn om yoga- en dansbewegingen op te maken. We zijn met elkaar in gesprek gegaan en hieruit is een mooie samenwerking ontstaan. Wij dragen het project een warm hart toe en delen dan ook graag hun initiatief.

Muziek maakt ons vrolijk, geeft geluid aan ons gevoel en sust ons gemoed. Muziek brengt herinneringen naar boven. Verhalen die verborgen waren komen weer tot leven. Muziek brengt ons samen en vormt een verbinding van mens tot mens. In de zorg voor mensen met dementie is muziek onmisbaar. Mensen met dementie kunnen niet meer zo moeiteloos meezingen omdat de muziek op veel Cd’s te snel gaat en de tonen te hoog of te laag zijn. Gesprekken komen moeilijk op gang door de dementie en teksten van liedjes zijn regelmatig vergeten.

In oktober 2016 hebben de dames de handen ineen geslagen en besloten om seizoensliedboeken te maken zodat mensen met dementie ook binnen de muziek met de seizoenen mee konden gaan. Deze liedboeken zijn speciaal gericht op hun behoeften en vragen. We vulden de liedboeken met liederen waarbij ze wél konden zingen, met een lager tempo en in een toonhoogte die uitnodigde tot zingen. Op deze manier hoopten we dat meer mensen met dementie weer zouden gaan zingen en dankzij de muziek en foto’s tot gesprek komen met elkaar. De muziek is vergezeld door een liedbundel en een informatieboekje met associaties bij de verschillende muziekstukken. Zij hopen op deze manier een compleet pakket te bieden om tot een gesprek en samenzang te komen. Mensen die geïnteresseerd zijn kunnen mailen naar Irene Kruijssen ([ikruijssen@cordaan.nl](mailto:ikruijssen@cordaan.nl)), Eline Hoorweg ([ehoorweg@cordaan.nl](mailto:ehoorweg@cordaan.nl)) of Andrea Liebrand ([a.liebrand@leliezorggroep.nl](mailto:a.liebrand@leliezorggroep.nl)). U krijgt dan een WeTransfer link waardoor u de muziek en de lied- en informatiebundel gratis kunt downloaden.

## Dans 1: Somewhere over the rainbow, een rustig nummer voor verstillig

### Instructie video:

Somewhere over the rainbow, way up high,  
There's a land that I heard of once in a lullaby.  
Somewhere over the rainbow, skies are blue,  
And the dreams that you dare to dream,  
really do come true.  
Someday I'll wish upon a star,  
And wake up where the clouds are far behind me.  
Where troubles melt like lemon drops, away above the  
chimney tops  
That's where you'll find me.  
Somewhere over the rainbow, bluebirds fly.  
Birds fly over the rainbow.  
Why then, oh why can't I?  
If happy little bluebirds fly, beyond the rainbow  
Why, oh why can't I?



### Informatie en vragen voor een gesprek:

De lente heeft ook iets dromerigs; het prille groen dat doorbreekt, de zon die weer terugkeert. Dit lied over een land ergens achter regenbogen, is ook zo dromerig en past daarom volgens ons goed bij de lente. Waar droomt u bij weg? En waarover droomt u dan? Had u vroeger grootse dromen? En heeft u die dromen waar kunnen maken? Droomt u nu nog ergens van? En 's nachts? Droomt u dan veel? Heeft u weleens nachtmerries? Of voorspellende dromen? Geloof u daarin? Regenbogen zijn een beetje sprookjesachtig; er zou een pot goud aan het eind van de regenboog te vinden zijn, het land achter de regenboog klinkt ook als een sprookje, in de Bijbel is de regenboog een teken van de belofte van God om nooit meer een zondvloed over de wereld te sturen. Waar denkt u aan als u een regenboog ziet? Zijn er verhalen over regenbogen die u gelooft? Las of luisterde u graag naar sprookjes en verhalen? Vertelde u ze ook weer aan uw kinderen/neefjes en nichtjes/buurkinderen/etc.? Het liedje komt oorspronkelijk uit de film *The Wizard of Oz*. Heeft u die film gezien?

## Dans 2: Tulpen uit Amsterdam

Instructie video: <https://youtu.be/ccCXWUyuuZw>

Als de lente komt dan stuur ik jou  
Tulpen uit Amsterdam.  
Als de lente komt pluk ik voor jou,  
Tulpen uit Amsterdam.  
Als ik weder kom dan breng ik jou,  
Tulpen uit Amsterdam.  
Duizend gele, duizend rooie,  
Wensen jou het allermooiste,  
Wat mijn mond niet zeggen kan.  
Zeggen tulpen uit Amsterdam,  
Zeggen tulpen uit Amsterdam.



### Informatie en vragen voor een gesprek.

Als de lente komt... dan steken ook de tulpen hun hoofdjes weer op. Prachtig gekleurde velden. Ging u vroeger weleens naar de bollenvelden? Hoe ging u daar naartoe? Wat vond u ervan? Wat is uw favoriete lentebloem, tulp, narcis, krokus, hyacint, sneeuwkllokje? Een van de beroemdste plekken in ons land, beroemd tot ver buiten onze grenzen, is natuurlijk de Keukenhof in Lisse (geopend in 1950). Een toonbeeld van al het nieuwe, sprankelende leven dat de lente brengt. Kent u de Keukenhof? kwam of komt u er graag? In het lied brengt iemand tulpen mee voor zijn geliefde; de tulpen vertellen wat hij zelf moeilijk te zeggen vindt. Bloemen kunnen laten zien wat je voor iemand voelt. Wordt u blij van bloemen? Heeft u vaak bloemen gekregen of gegeven? En kent u nog trucs om bloemen langer goed te houden? (naald net onder het kopje door de stengel, scheutje van iets bij het water, lauwwarm water, of juist koud water, etc.)

### Dans 3: Op een mooie Pinksterdag, meezing nummer

Instructie video: <https://youtu.be/pDxVL9K9yEI>

Op een mooie Pinksterdag, als 't even kon  
Liep ik met m'n dochter aan het handje in het parrekie te  
kuieren in de zon  
Gingen madeliefjes plukken, eendjes voeren, eindeloos  
Kijk nou toch je jurk wordt nat, je handjes vuil en papa boos  
Vader was een mooie held, vader was de baas  
Vader was een duidelijke mengeling van onze lieve Heer  
en Sinterklaas  
Ben je bang voor 't hondje, hondje bijt niet  
Papa zegt dat hij niet bijt  
Op een mooie Pinksterdag, met de kleine meid  
Als het kindje groter wordt, roossie in de knop  
Zou je tegen alle grote jongens willen zeggen  
"handen thuis en lazer op"  
Heb u dat nou ook meneer, jawel meneer  
Precies als iedereen  
Op een mooie Pinksterdag  
Laat ze je alleen  
Morgen kan ze zwanger zijn  
'k Kan ook nog vandaag  
't Kan van de behanger zijn of van een Franse zanger zijn  
Of iemand uit Den Haag  
Vader kan gaan smeken en gaan preken tot hij purper ziet  
Vader zegt "pas op m'n kind, dat hondje bijt"  
Ze luistert niet  
Vader is een hypocriet  
Vader is een nul  
Vader is er enkel en alleen maar voor de centen en de rest  
is flauwekul  
Ik wou dat ik nog 1 keer met mijn dochter aan het handje  
lopen kon  
Op een mooie Pinksterdag samen in de zon  
Op een mooie Pinksterdag samen in de zon



#### Informatie en vragen voor een gesprek.

Het Pinksterweekend; een lang weekend vrij waarin misschien eens wat meer tijd was voor vader (of moeder) om wat leuks te gaan doen met de kinderen. Ging u met Pinksteren weleens fietsen, wandelen of iets anders speciaals doen samen met uw ouders? En later misschien met uw eigen kinderen? Wanneer hadden uw ouders écht tijd voor u? Ging u wel eens madeliefjes plukken, bloemenkransen vlechten? Uit het liedje spreekt de liefde van de vader voor zijn dochter. Hij wil haar beschermen tegen de gevaren van de wereld, maar ook leren dat niet alles eng is. Had u een speciale band met uw vader of moeder? Heeft u iets speciaals van hen geleerd (fietsen, het huishouden, een beroep, schoenenpoetsen)? Was u snel bang voor iets? Uiteindelijk komt het in het liedje tot een botsing tussen vader en dochter. Dochter denkt dat ze het beter weet en kiest haar eigen weg in het leven. Vaak komt

er wel een moment in het leven dat kinderen duidelijk hun eigen keuzes gaan maken en niet meer in alles naar hun ouders luisteren. Bij de een duurt die periode langer dan bij de ander, en sommige mensen hebben hun hele leven een goede band met hun ouders. Bent u wel eens boos geworden op uw ouders? Was u het vaak met hen oneens? Of kon u het altijd goed met hen vinden? Ging u vaak bij ze op bezoek om koffie te drinken? Zorgde u voor uw ouders toen ze ouder werden? Durfde u alle vriendje of vriendinnetjes thuis voor te stellen? Was uw vader streng als het over een mogelijke relatie ging? Heeft uw vader u naar het altaar gebracht toen u ging trouwen? En heeft uw echtgenoot uw vader om uw hand gevraagd?

#### **Dans 4: You are my sunshine, Up-tempo voor conditie en kracht been en voetenwerk.**

Instructievideo: <https://youtu.be/HM2MpTUSuYI>

The other night dear, as I lay sleeping, I dreamed I held you in my arms  
When I awoke, dear, I was mistaken, and I hung my head and cried.  
You are my sunshine, my only sunshine  
You make me happy, when skies are gray  
You'll never know dear, how much I love you  
Please don't take my sunshine away.  
I'll always love you and make you happy, if you will only say the same.  
But if you leave me to love another, you'll regret it all someday.  
You are my sunshine, my only sunshine  
You make me happy, when skies are gray  
You'll never know dear, how much I love you  
Please don't take my sunshine away.  
You told me once, dear, you really loved me,  
And no one else could come between.  
But now you've left me and love another,  
You have shattered all my dreams.  
You are my sunshine, my only sunshine  
You make me happy, when skies are gray  
You'll never know dear, how much I love you  
Please don't take my sunshine away.



#### **Informatie en vragen voor een gesprek.**

De warme zon lijkt soms ver weg in de winter. Juist daarom een liedje dat gaat over zonnenschijn; omdat die ene, belangrijke ander voor ons alle warmte kan zijn die we nodig hebben. Wie is of was het zonnetje in úw leven? De winter kan ook extra lang, koud en donker lijken door de afwezigheid van liefde. Heeft u weleens liefdesverdriet gehad? Hoe ging dat weer over? De winterzon voelt anders dan in de lente, zomer of herfst. Maakte u weleens winterse wandelingen of tochten? En hoe voelde de zon dan op uw huid?

## Dans 5: Ik hou van Holland

Instructievideo: [https://youtu.be/QdfvVfk\\_wSQ](https://youtu.be/QdfvVfk_wSQ)

Ik hou van Holland, landje aan de Zuiderzee  
Een stukje Holland draag ik in m'n hart steeds mee  
Daar waar die molens draaien  
in hun forse kracht  
En waar de bollen bloeien  
in hun schoonste pracht  
Ik hou van Holland, met je bossen en je hei  
Jouw blonde duinen in een bonte rij  
Op heel dees grote aard,  
al ben 'k van huis en haard  
Is het kleine Holland  
mij 't meeste waard



Holland, met je koetjes en je weiden  
Ik mag jou zo gaarne lijden  
Met je molens aan de vliet  
Holland, al trek ik naar vreemde stranden  
En doorkruis ik alle landen  
Jou vergeten doe ik niet

Ik hou van Holland, landje aan de Zuiderzee  
Een stukje Holland draag ik in m'n hart steeds mee  
Daar waar die molens draaien in hun forse kracht  
En waar de bollen bloeien in hun schoonste pracht  
Ik hou van Holland, met je bossen en je hei  
Jouw blonde duinen in een bonte rij  
Op heel dees grote aard, al ben 'k van huis en haard  
Is het kleine Holland mij 't meeste waard

### Informatie en vragen voor een gesprek:

De zomervakantie is natuurlijk hét moment bij uitstek om op reis te gaan en de wereld te ontdekken. Heerlijk om even uit ons eigen landje weg te gaan, om nieuwe plekken te bekijken. Maar aan het eind van de vakantie roept toch vaak ons thuis weer; verlangen we weer naar het vertrouwde en zijn we blij als we weer thuis zijn. En trouwens Nederland heeft zelf ook genoeg moois te bieden! Bent u weleens op vakantie naar het buitenland geweest? Of heeft u misschien in het buitenland gewoond? Herkent u dat, dat er op een gegeven moment toch heimwee ontstaat? En wat vindt u dan van Holland? Zingt u het liedje vol overtuiging mee? Of zijn er andere landen waar u eigenlijk meer van houdt?

## Dans 6: Onder moeders paraplu.

Instructie video: <https://youtu.be/D1vJtQPj68c>

Onder moeders paraplu, liepen eens twee kindjes.  
Hanneke en Janneke, dat waren dikke vrindjes.  
En de klompjes gingen van klikklakklik en de regen deed van tiktaktik,  
Op moeders paraplu, op moeders paraplu.  
Toen kwam Jan de wind erbij, die joeg eerst heel zoetjes  
Toen al harder en harder maar de regen in hun snoetjes.  
En Jan de wind die rukte en trok en op en neder ging de stok.  
Van moeders paraplu, van moeders paraplu.  
Maar Hanneke en Janneke, dat waren flinke klantjes!  
Die hielden stijf de paraplu in allebei hun handjes.  
En ze lachten blij van hihahi en ze riepen Jan, je krijgt hem nie,  
'T is moeders paraplu, 't is moeders paraplu.



### Informatie en vragen voor een gesprek

'Onder moeders paraplu', dat roept ook zo'n gezellig beeld op. Regen is vervelend als je er doorheen moet, maar als je samen bent, of als je weet dat er straks een warmte op je wacht, is het alweer een heel stuk verdraaglijker. Vindt u regen vervelend, of kunt u er ook wel van genieten?

Zong u dit liedje vroeger met uw ouders of kinderen? Heeft u ook wel eens door plassen gestampt? Droeg u vroeger klompen? Moest u die dan ook schoonmaken als u door de modder was gelopen?

Is er wel eens een paraplu van u kapot gegaan door de wind of storm? Heeft u wel eens een paraplu verloren doordat de wind zo hard trok?

Had u een speciale kinderparaplu? Of gebruikte iedereen dezelfde paraplu.

Liep u samen met uw ouders onder de paraplu?

Vind u wandelen in de regen fijn of juist niet? Blijft u dan liever binnen of vind u het niet erg om naar buiten te gaan?

## Dans 7: I Like the flowers, I like the daffodils

Instructie video: <https://youtu.be/Y3OwQ9Pp6DY>

I Like the flowers, I like the daffodils  
I like the flowers, I like the daffodils,  
I like the mountains, I like the green hills,  
I like the firestone, I like to walk alone,  
Doe waka doe waka doe waka doe waka



### Informatie en vragen voor een gesprek:

Dit liedje is bij uitstek geschikt om in canon te zingen bij het kampvuur! De melodie is eenvoudig, de tekst snel geleerd en met een kleine groep kun je het al in twee groepjes achter elkaar aan zingen. Op vakantie, op een kamp, met z'n allen bij een kampvuur zitten en zingen. Heeft u dat weleens gedaan? Vindt u de sfeer bij een



kampvuur ook zo bijzonder? Heeft u zelf weleens een vuurtje gestookt? Misschien ook wat gebakken boven de vlammen?

Het liedje gaat over bloemen, narcissen, bergen, groene heuvels, vuurstenen en wandelingen maken in je eentje. Houdt u daarvan?

Als u een liedje zou moeten schrijven over de dingen waar u van houdt, waar zou dat dan over gaan? Kunt u zich voorstellen dat u een liedje zou schrijven?