



För vuxna
Mentex sittgympa är ett rörelseprogram som inspirerar äldre och vuxna till rörelse. Hemma, eller på särskilt boende såsom demensboende, gruppboende eller dagverksamhet.

Välbefinnande i kropp och sinne
Mentex sittgympa har tagits fram för att hjälpa personal att ge äldre och personer med funktionsnedsättning mer möjlighet till rörelse. Ökad blodcirkulation och igenkännande musik ger positiv känsla och ökad glädje som sitter kvar i kroppen lång tid efter avslutat pass.

Ett grundpass och bonusdans
Mentex sittgympa sommar är ett pass på ca. 20 minuter. Programmet är uppdelat i fyra delar. Start, rörlig, pigg och lugn. Delarna kan användas var för sig eller tillsammans. Bonus dans är sju sköna sommarlåtar att släppa loss till.

Mer information om programmet hittar du på hemsidan



SPÅR 1-10 MUSIK OCH INSTRUKTIONER
SPÅR 11-20 ENDAST MUSIK

1811 Sommar, Sommar
Radlans Underhållningsorkester

2812 Marschlek, Sommar
Prästens favoriter

Sommar och sol
Ingövers

Prästens lilla kråka
Kestig

Angöra en brygga
Up

Margglädje
a

En lilla sommarbi
e

Weenie Yellow Polka Dot Bikini
2:55)

ldrig havet
(2:49)

ika Dräkt
(3:43)

Sittgympa Sommar



Mentex SITTGYMPA SOMMAR

START
Sommar, Sommar
Marschlek
Sommar och sol
RÖRLIG
Prästens lilla kråka
Angöra en brygga
PIGG
Sommarglädje
Sommarbi
ie Weenie
LUGN
havet
Dräkt

Musik CD med talade instruktioner



Ett rörelseprogram för särskilt boende och hemma

NYHET Maj 2019

Mentex sittgympa sommar är 20minuters rörelseprogram som inspirerar äldre och vuxna till rörelse: Hemma, eller på särskilt boende såsom demensboende, gruppboende eller dagverksamhet. Cd:n innehåller ljudspår där en röst leder rörelserna och ljudspår med bara musik.

Att hjälpa äldre att uppleva rörelseglädje är en investering för välmående. Mentex sittgympa sommar hjälper personal att få in mer rörelse i de boendes vardag. Ni gör programmen tillsammans; släpp loss och bara kör.

Sittgympa sommar

440 kr Artnr: 538

CD med musik och talade instruktioner. Plansch med rörelserna. Bonusmusik för fri dans. Därutöver ingår nedladdning av musiken till app och dator, Hur Gör Man-Film och plansch.