

# INGRID ELIN WILLIAMS

- *Sykepleier og entertainer*
- *I eldreomsorgen*



# FEST PÅ LOKALET

Underholdning med liv og lyst for den eldre garde



# INNLEDNING

Det har jeg aldri gjort før, så det klarer jeg HELT SIKKERT!

Hvordan fylle en hel halvtime med å snakke om dette som jeg driver med?

Hvor vanskelig kan det være for en bergenser....

SELVFØLGELIG skal jeg gjøre dette!!



# BAKGRUNN

- Født i Bergen, oppvokst på Holsnøy nord for Bergen. Yngst av 4 søsken.
- Musikalsk familie.
- Mor: Bergen Filharmoniske kor og andre kor
- Far: Toastmaster
- Piano, gitar, trekkspill, fiolin
- Skolemusikken i 10 år
- Fra 2002: Mye karaoke!
- Korist for Stephen Ackles, Torhild Sivertsen og Paal Flaata 2006
- Vokalist i ulike bandprosjekter
- Sluttet i 2017
- Underholdning for eldre fra 2018
- Hjelpepleier i 1994, sykepleier i 2002
- 1 år Videreutdanning i avansert gerontologi 2017



# HVORFOR?

- Jeg skulle bli SYNGEDAME!
  - Drømmen knust i 1.klasse...
  - «Ut av skapet» i 2002
- Audun Myskja.
  - Lege, foredrag om musikk i eldreomsorgen
- Jeg ville bli musikkterapeut!
  - Lang utdanning
- Den viktigste grunnen: Å gi musikkopplevelser til de eldre
  - Livsglede, utfoldelse og spontanitet
  - Gir så mye tilbake
- Sykepleier og entertainer i eldreomsorgen.  
Det beste av to verdener!



# HVA?

- Sang
  - Bruker comp fra Spotify
- Fortellinger
- Tidsriktige klær, sko og frisyrrer
- Samhandling med publikum



# HVORDAN?

- Internasjonale hits
  - Norsk tekst der jeg finner det
  - Forteller historien i sangen når tekst er på engelsk, når den kom ut, hvem som sang den først, evt film/musical
  - Bruker humor, innlevelse og interaksjon med publikum
  - Artige historier fra eget liv der det passer, eller livet generelt
- Ikke typiske allsang-låter
  - Inviterer alltid til å synge med



- Det er lov å danse
  - Dans er ikke bare det å svinge seg på dansegulvet
  - Oppmuntrer til bevegelse
- Kostymer til hvert tiår
  - -40-tallet til -80-tallet.
  - Mange lyser opp! Latter, glede, og samtale tema
- Hår. Det har blitt MYE youtube!
  - Gjenstand for samtale med damene.





- Ulike temakonsserter
  - Musikalsk tidsreise
    - Fra i dag til 1940
  - Fest på lokalet
    - Mest fra 60-tallet
  - Countryklassikere
  - Ingrid synger Connie Francis
  - 50-/60-talls evergreens
  - 70-talls favoritter
  - Julekonsert
  - Tilpasset etter ønske
  - Det kommer flere temaer...



# TANKENE BAK MITT KONSEPT

- Mye god helse i sang/musikk og gode opplevelser
  - Fra Audun Myskjås forelesning: Når musikken er kjent kan den føre til trygghet. Musikken påvirker det limbiske system, og kan åpne koder for trygghet.
- LIVSGLEDE!
- Hvem er dagens pensjonister og sykehjemsbeboere?
  - Våre første rockere!
  - Vil ikke bare ha det trauste og norske, visesang
  - Litt mer action!
- Internasjonale hits fra 1950/-60/-70-tallet
  - The Beatles, Elvis, Patsy Cline, The Platters, Ella Fitzgerald, Neil Diamond, Loretta Lynn...



- Fordi...
- Vi trenger ikke flere som synger Taube, Prøysen, Kurt Foss/Reidar Bøe osv.
- Popmusikken fra den gang
  - Ute på dans
  - Radio Luxembourg
- Klær/sko/hår i riktig stil
  - Skape forventninger/assosiasjoner
  - Gjenskape stemninger fra den gang
  - Bringe fram minner
  - Samtaletema



- Aktivisering

- Mentalt

- Husker tekster
    - Stimulerer til samtale
    - Reminisens – identitet, egenverd, mestring
    - Minner strømmer på
    - Forteller historier fra gamle dager
    - Mestringsfølelse: Jeg husker, jeg kan fortelle!

- Fysisk

- Dans
    - Bevegelse
    - Klappe/trampe takten



# HISTORIER

- Mann på et demenssenter
- «Det er vel heller ei gammel kjerring vel...!»



- Dagsenter for hjemmeboende
  - «Hva var det du het igjen, sa du?»
- Hjemmeboende pasient
  - «Glemte» smerter og bekymringer



- Musikalsk tidsreise på sykehjem
  - Beboer med demens



- Pensjonistforening
- «Du får oss til å føle oss unge igjen!»





- Demensavdeling på sykehjem
- Fantastisk stemning og engasjement blant beboerne!



# OPPSUMMERING

- Stadig flere sykehjem arrangerer
  - Pubkveld
  - Dansekveld
  - Sommerfest
  - Høstfest
- Intim og koselig atmosfære
  - Små bord
  - Lys
  - Snacks
  - En liten dram
- Levende musikk fra ungdomstida, med ditto klær og hår – prikken over i´en



- Summen av dette er
  - Tindrende øyne
  - Blussende kinn
  - Smilende ansikter
  - Blikk som møtes
  - Romantikk i lufta!
  - Hender slår takten, eller bare en finger på et kne, en fot på gulvet
  - Dans/bevegelse
  - Glede
  - Gode opplevelser
  - Mening i hverdagen, en boost på livskvaliteten



- «LEVE HELE LIVET»
  - Kvalitetsreform 2018
  - Aktivitet og fellesskap
- Selv om man er gammel og skrøpelig har man rett til å
  - Føle glede
  - Utfolde seg
  - Føle seg fri
  - Føle mestring
  - Føle seg LEVENDE
- Det skal ikke så mye til for å gjøre en stor forskjell
  - Blikkontakt
  - Et håndtrykk
  - By litt på seg selv



- «Hemmeligheten med å holde seg ung er å passe på at hodet ikke får greie på hva kroppen holder på med»
- Eldre mennesker er tross alt bare unge sjeler i en gammel kropp



# KONTAKT-INFO



Mail:

[ingrid.elin@yahoo.no](mailto:ingrid.elin@yahoo.no)

Telefon:

91624332

Facebook:

Ingrid Williams Musikkglede

TAKK FOR MEG!

