

Boganmeldelse

Åh disse minder melodibog

Melodibog til "Åh disse minder".
Kan købes online gennem aeldresagen.dk/webshop.
Pris: 460 kr.



Hanne Mette Ochsner Ridder

professor ved Musikterapiuddannelsen og
Forskerprogrammet i Musikterapi, Aalborg Universitet,
hmr@ikp.aau.dk

Ældre Sagen har udgivet en sang- og dansebog med titlen "Åh disse minder". Til den er der også udgivet en melodibog. I forordet til melodibogen skriver Ældre Sagens direktør Bjarne Hastrup:

"Sang og dans er godt for både krop og sjæl. Når vi danser og synger sammen, bidrager vi til fællesskabet og oplever inklusion og tilknytning. Det styrker vores velbefindende og vejrtrækning, og det styrker vores erindringer, koordination og holder hjernen frisk."

Et kinesisk/amerikansk forskerhold peger på samme gode effekter af sang¹, og deres konklusioner er således i tråd med hvad Hastrup skriver i forordet. Så hvis den nye sangbog kan få gruppen af ældre til at synge noget mere, skulle der være rigtig mange gode følgevirkninger. Kan sang- og dansebogen tillige få flere til at bevæge sig (siddende, stående, parvis, i kreds, vrikkende og/eller hvirlvende) er der potentiale til endnu flere fordele.

Sangbogens redaktører har netop bestræbt sig på at gøre sangbogen motiverende, særligt for de medsangere der kan have brug for ekstra hjælp. Sangene er derfor overskueligt sat op, sangnumre og sidetal er identiske, og indholdsfortegnelsen er temaopdelt. Melodi-

bogen er letlæselig, med en enkelt melodilinje, becifringer, og uden at der skal bladres midt i en sang. Endelig er sangene sat ned i et sangbart leje og kommer ikke over C2.

Redaktørerne af sang- og dansebogen er Birgitte Clausen, Birgit Hvass og Jette Abildskov. Birgitte er pensioneret sygeplejerske og demenskoordinator, Birgit er musikpædagog og Jette er konsulent i Ældre Sagen. De har i 2014 sammen med Ældre Sagen udgivet sangbogen Sangen har vinger og har mange års erfaring med musik og demens.

Melodibogen indeholder noder og becifringer til 180 danske og internationale evergreens som de fleste ældre vil kende og svinge med til. Der er sange fra Dansktoppen, Giro 413 og fra film og musicals, og noderne til f.eks. Haveje, Streets of London, Solitudevej, Limbo Rock, Rigtige venner, Vimmersvej og Kys mig godnat. Melodibogen i sig selv kan derfor varmt anbefales til musikterapeuter der spiller der hvor det ældre repertoire gør lykke, samt til musikterapistuderende og andre der har brug for at kende dette repertoire.

¹Kang, J., Scholp, A. & Jiang, J.J. (2018). A review of the physiological effects and mechanisms of singing. *Journal of Voice*, 32(4), 390-395.



Ældre Sagen

Åh disse minder

Melodibog

