

# Medelgympa

## Information om tillgänglighet

Vi strävar efter att våra föreställningar ska vara tillgängliga för dig med funktionsvariation. Nedan finns mer information som kan vara till hjälp för att förstå hur föreställningarna går till och vad ett deltagande i föreställningen kan innebära.

### Hörsel

I föreställningen bär alla hörlurar i vilka man hör gympaledaren/dansaren, musik och förinspelade instruktioner om man vad du som deltagare ska göra. Vi vill gärna veta i förväg om det kommer publik med hörselnedsättning då vi kan justera hörlurarna så att det blir högre volym om det behövs. För den som är döv behövs teckenspråkstolk vilket ordnas på egen hand. Tolken behöver inte ha en egen biljett/plats till föreställningen.

### Gående

Föreställningen bygger på att publiken rör på sig genom att följa en dansare/gympaledare och instruktioner i hörlurar. Det är en fysisk föreställning där publiken gympar tillsammans med dansaren, men alla rörelser är fria att tolka och utföra efter egen förmåga. Vid användning av rullstol, rullator eller vid svårigheter att gå kan en publikvärd visa variationer av rörelserna som funkar bättre.

Vid utomhusföreställningar spelar vi ofta på gräs vilket kan försvåra framkomligheten om du använder rullstol. Är du osäker på om vilket underlag föreställningen ska spela på får du gärna kontakta oss innan.

### Syn

Föreställningen genomförs både genom att härma rörelser som gympaledaren gör och att följa instruktioner i hörlurar. Om du har en synnedsättning som försvårar orienteringen i rummet eller gör det svårt för dig att se gympaledarens rörelser, finns det möjlighet att få hjälp från vår personal under föreställningen. För den som inte ser alls behövs ledsagare. Ledsgaren behöver inte ha en egen biljett/plats till föreställningen.

## **NPF**

Som hjälp för dig med NPF-diagnos finns nedan en beskrivning med text och bild kring hur föreställningen fungerar. Vill du ha mer information går det bra att kontakta oss innan. Det finns också möjlighet att komma in i föreställningsrummet innan föreställningsstart för att bekanta sig med rummet, säga hej till gympaledaren och provlyssna i hörlurarna.

## **Anpassad skola**

Medelgympa kan spela för anpassad grund- och gymnasieskola. Då är det viktigt att det är flera lärare, pedagoger, assistenter eller andra vuxna resurser med, som deltar i föreställningen tillsammans med eleverna. Vid spelningar för anpassad skola kan dansaren också anpassa rörelser och instruktioner för att passa gruppens behov.

## **Språklig tillgänglighet**

Medelgympa spelar på svenska med alternativ "dubbing" på engelska. Det innebär att när gympaledaren pratar live på svenska finns förkortad information inspelad på engelska. De förinspelade delarna av föreställningen är på engelska.

## **KONTAKT**

[info@pelargonerochdans.se](mailto:info@pelargonerochdans.se)  
[www.pelargonerochdans.se](http://www.pelargonerochdans.se)



# Fördjupad information

## Praktisk om föreställningen

Målgrupp: från 13 år och uppåt

Max antal publik: 30 personer

Föreställningslängd: ca 45 min

## Så här går föreställningen till

Föreställningens dansare/gympaledare Ellen samt en publikvärd kommer att ta emot er i ett rum utanför själva scenrummet och berätta kort om hur föreställningen går till.

Efter det får ni gå in i föreställningsrummet, ta på er ett par hörlurar och lägga er ner på varsin yogamatta.

Under första delen av föreställningen gympar alla tillsammans i en stor ring. Du härmar gympaledaren som visar och säger vad man ska göra. Det behövs inga förkunskaper för att delta.

Andra delen av föreställningen handlar mer om att lyssna i hörlurarna. Rösten i lurarna kanske ber dig att tänka på något särskilt eller göra en viss rörelse. Du får också lyssna på olika ljud och musik. Rösten säger tydligt till när det är slut.



Ellen - föreställningens gympaledare

