

Seniorentanz ist ...

... bewegen, erinnern, Gemeinschaft erleben



SENIORANTZ plus – eine Bereicherung für intra- und extramurale Rehabilitation

Während meiner über 30 jährigen ärztlichen Tätigkeit an der Geriatrischen Abteilung der Christa Doppler Klinik in Salzburg hat sich ein dramatischer Wandel in Therapie und Pflege vollzogen. Lange wurden alte Menschen als nicht rehabilitierbar angesehen, ganzheitliche Pflegemodelle und das gesamte heute selbstverständliche Therapeutenamt mussten erkräftigt werden. Tanz und insbesondere Seniorantanz galten als

ein Gesellschaftsspiel, Zeitvertreib für Leute die sonst nichts „Besseres“ vorhaben, ein wenig sinnvolles „Umhergehüpfen“, bei dem man sich auch noch die Knochen bricht! Heute wissen wir durch die moderne Hirnforschung, dass sich unser Gehirn durch Lernen und spezielles Benutzen bis ins höchste Alter verändern kann und dass sogar neue funktionstüchtige Neurone gebildet werden. Diese Neuroplastizität und Neurogenese macht auch vor unserem Verhalten nicht halt. Wir wissen nun die Macht der Gefühle einzuschätzen. Posi-

ve Gefühle wie Erfolgserleben beeinflussen über „Transmittercocktails“ nicht nur unsere seelische Gesundheit, sondern haben messbare Auswirkungen auf Blutdruck, Herzfunktion, Mobilität und Schmerz, Bewegungsfolgen, die nicht durch Worte sondern durch Musik, Takt und ein positives Gefühl der Harmonie angeregt werden, dringen tief in das Gedächtnis ein und lösen ein Wiedererkennen von längst Verschlüßeltem aus. So wird beim Seniorantanz nur wenig Neues gelehrt. Wir sind von Natur aus mit einer großen Fülle von Bewegungsmustern ausgestattet, die nur wenige von uns bis ins hohe Alter ausschöpfen. Es gilt also, diese erprobten Muster mit viel Wissen, Motivation, Musk und Takt aus dem Tiefschlaf zu erwecken. Um dies auf einen Nenner zu bringen, müssen die Zentren des rechten und linken Gehirns gemeinsam aktiviert werden. Von den entfernsten Winkeln des Gehirns wird Blut angefordert. Die erforderliche Durchblutungssteigerung wird durch Muskelaktivität während des Tanzens ermöglicht. Werden mehrere Hirnareale zugleich aktiviert, wird die Vernetzung des Geleirntes besonders intensiv und die gespeichert Inhalte können nun über mehrere Kanäle wieder abgerufen wer-

den. Dies stellt eine optimale Lernmethode dar. In der Gruppe erfahren die TeilnehmerInnen, dass keiner zu alt, zu ungenügend oder zu „dümm“ ist etwas wieder auszuüben. Und wenn's mal nicht so klappt... Lachen und Fröhlichkeit sind hoch infektiös! Mit Sicherheit stellt der SENIORANTZ plus eine empfehlenswerte und kostengünstige Bereicherung dar, die von vielen älteren Menschen gerne angenommen wird. Wir übergaben unsere PatientInnen gut geschulten TanzlehrerInnen, die ihnen mit Wertschätzung, Interesse, Vertrauen und Verantwortung begegnen und jeden Einzelnen in seiner Individualität wahrnehmen. Menschen, die nicht den Ehrgeiz haben, ihre eigene Choreographie zu schreiben, sondern die sich an die individuellen Möglichkeiten der TeilnehmerInnen anpassen und sich über das freuen, was gemeinsam vollbracht werden kann.

Dr. Christa Erhart

Der Schwerpunkt ihrer ärztlichen Tätigkeit an der Geriatrischen Abteilung der Christa Doppler Klinik in Salzburg war von 1974 ab die ganzheitliche Behandlung körperlich- und psychisch erkrankter alter Menschen. Von 1992 bis 2008 leitete sie die geriatrische Tagesklinik mit rehabilitativem Auftrag und intensivierter die Unterrichtsarbeit für alle medizinisch tätigen Berufsgruppen.

Werden Sie TanzleiterIn für SENIORANTZ plus

Unsere Ziele sind:

- Prävention effektiver
- Wiederholtes des „Erfolgerlebnisses“
- Freude vermitteln
- Gemeinschaftlichkeit fördern

Interessierten eine E-Mail an:

BV Seniorentanz G.m.b.H.
 Maria Theresienstr. 10
 5020 Salzburg
 Tel: 0662-110 28 11
 Fax: 0662-110 28 11
 E-Mail: seniorentanz@bv-seniorentanz.at
www.seniorentanz.at
 E-Mail: seniorentanz@bv-seniorentanz.at