

SENIORENTANZ plus

... bewegen, erinnern, Gemeinschaft erleben...

Seniorentanz plus ist ein ganzheitliches Aktivierungsprogramm, das vor allem in betreuten Einrichtungen wie Alten- und Pflegeheimen, Tagesheimstätten, in Seniorenclubs, in Selbsthilfegruppen usw. Anwendung findet.

Hier werden unterschiedliche Elemente in besonderer Weise sinnvoll miteinander verknüpft. Die Basis bilden Tänze im Sitzen, die die Beweglichkeit fördern, die Kommunikation anregen und Erinnerungen wachrufen. Das plus steht für Gymnastik im Sitzen und einfache Tänze, Übungen die das Gedächtnis trainieren, Singen, Begleitung mit ORFF-Instrumenten, Spielen, Anregungen zum Gespräch.

Zusätzlich wirkt sich die Musik positiv auf die Seele aus. Eine abwechslungsreiche, spielerisch gestaltete Stunde trägt dazu bei, Fähigkeiten und Wissen von früher neu zu entdecken, fördert Kontakte und Gespräche untereinander und steigert Konzentration und Merkfähigkeit. Damit verbundene Erfolgserlebnisse stärken das Selbstvertrauen und bringen Lebensfreude und neuen Lebensmut in den Alltag. Ausgebildete TanzleiterInnen lassen die SENIORENTANZ plus - Stunde zu einem besonderen Erlebnis werden.

Generationentänze in Wiener Neudorf

In der Wiener Neudorfer Tagesheimstätte treffen sich seit geraumer Zeit BewohnerInnen des betreubaren Wohnens mit den PatientInnen der Kurzzeitpflege und der Tagesheimstätte zum gemeinsamen Tanz im Sitzen.

Das „Projekt Inklusion“ lässt in Wiener Neudorf alle Institutionen zusammenarbeiten. Niemand soll ausgeschlossen sein.

Im Rahmen dieses Projektes besuchten Kinder des Kindergartens Reisenbauerring die Tagesheimstätte in Wiener Neudorf um gemeinsam mit den SeniorenInnen zu tanzen. Beiden Seiten hat es totalen Spaß gemacht. Die Senioren genossen die kindliche Unbekümmertheit in ihrer Mitte und dem einen oder anderen kamen sogar die Tränen vor Rührung, denn



Kindergartenkinder besuchen eine SENIORENTANZ plus Tanzstunde.



Hoch, höher, am höchsten ...

viele haben keinen oder nur wenig Kontakt zu Enkeln und Urenkeln. Aber auch die Kinder zeigten nach anfänglicher Scheu voll Stolz ihr Können.

Für mich als Tanzleiterin war es faszinierend zu beobachten, wie unsere Methodik auch von den Kids angenommen wurde. Im Mittelpunkt stand für alle der Spaß, sich gemeinsam im Takt der Musik zu bewegen und im Anschluss war natürlich auch für das leibliche Wohl gesorgt.

Constanze Schöniger Müller