



Ö-Cert-Enquete 2020

Gabriele und Werner Wießner vertraten am Dienstag, dem 10. März 2020, den Bundesverband Seniorenanz Österreich auf der Ö-Cert-Enquete 2020 in St. Pölten. Da das Öcert ein Qualitätssiegel für unseren Verband ist, war es wichtig, bei diesem Event mit dabei zu sein. Mehr als 160 Personen lauschten den interessanten Ausführungen Bernd Käßplingers von der Universität Gießen über die Programmplanung in der Erwachsenenbildung. Anschließend fanden sich 4er Gruppen zusammen, um die Kriterien für die Programmgestaltung in den eigenen



Die BV diskutierte fleißig mit.

Reihen zu beleuchten. Nach dem Mittagessen ging es mit Tandem-Dialogen und Fragen aus dem Plenum weiter. Die Bundesvorsitzende diskutierte fleißig mit. Es war ein erfüllter und interessanter Tag im Bildungshaus St. Hippolyt.

Gabriele Wießner



Gruppenarbeit.



Ein voller Saal.

SENIORENTANZplus

Dieses geniale Konzept zur ganzheitlichen Aktivierung hat folgende Inhalte:

Im Sesselkreis rund um die „Erlebnismitte“ tanzen wir Thementänze, gymnastische, kommunikative Tänze und Tänze mit Handgeräten wie z.B. mit Tüchern, Fächern, Bällen ..., und ORFF-Instrumenten im Sitzen und am Sessel, bewegen uns singend zu Bewegungsliedern, machen kurze Gedächtnisübungen, erinnern, erzählen, lachen!

Die Methodik zur Aktivierung und das korrekte Ansagen der Bewegungen (angepasst an das jeweilige Können der Gruppe) sind Inhalt einer tiefen Ausbildung des STÖ zur Tanzleiterin/zum Tanzleiter ST+.

Ausbildung

Die Ausbildung umfasst drei Wochen (jeweils eine Woche) auf 1½ Jahre verteilt. Vor der 1. LG-Woche sind 12 Mittanzstunden



Tanz im Sitzen mit Fächern.

zu machen. Zwischen der 1. und 2. LG-Woche ist eine schriftliche Praxisarbeit abzugeben. Bis zur 3. LG-Woche braucht man 12 Einheiten Unterrichtspraxis und eine schriftliche Hausarbeit, die sich mit der örtlichen Situation der Seniorenarbeit befasst sowie ein Stundenbild samt Reflexion. Aber während der gesamten, doch recht anspruchsvollen und intensiven Ausbildungs- und Übungszeit hatten wir immer auch viel Spaß und Freude, ganz

besonders mit unseren „Variationen“.

Zitat von Prof. Dr. Leopold Stieger aus seinem Buch „Freitätigkeit“, Zwischen Beruf und Ruhestand (Sinnerfülltes Gestalten dieser Lebensphase): „Ideal ist eine Tätigkeit, wenn sich möglichst viele Aspekte verbinden lassen: soziale Kontakte, körperliche Bewegung, geistige Anstrengung, bisher bekannte und ungenutzte Talente, Beschäftigung, die außerdem



Abschlussfoto des Lehrganges ST+ 16 mit Teilnehmerinnen aus ganz Österreich!



Der höchste Lohn für unsere Bemühungen ist nicht das, was wir dafür bekommen, sondern das, was wir dadurch werden.
John Maxwell

mit einem Gefühl von Sinn und einem klaren Ziel verbunden ist.“

Das ist die exakte Beschreibung der Arbeit als Tanzleiterin/Tanzleiter.

Meine Erfahrungen der letzten Jahre als Tanzleiterin von zwei mobilen Gruppen ST+ in meiner Gemeinde:

Jede Stunde, die ich zu Hause übender Weise bringe, und das sind zugegebener Weise viele, sind meine persönliche „Alzheimerprophylaxe“ und ... ich habe eine zutiefst sinn- und freudvolle „Pensionsbeschäftigung“ und

... je nachdem wieviel Zeit ich aufbringen möchte, einen kleinen Nebenverdienst und

..... ich bin in meinem Tun selbstbestimmt und unabhängig und

..... ich „liebe“ es zu sehen, wie sich Freude vervielfacht.

SENIORENTANZplus wird derzeit hauptsächlich in betreuten Einrichtungen, Alters- und Pflegeheimen und Tagesheimstätten für dessen BewohnerInnen/BesucherInnen angeboten. Diese Gruppen sind ganz, ganz wichtig, um möglichst lange die vorhandenen Fähigkeiten zu erhalten

und ebenso die Freude am geselligen Austausch! Die überwiegende Mehrheit der älteren Menschen aber, ca. 80 %, leben noch (oft allein), von mobilen Diensten oder/und ihren Angehörigen betreut, zu Hause! Dank der steigenden Lebenserwartung gibt es immer mehr „alte Ältere“! D.h. wir brauchen für diese vielen SeniorInnen ST+ Gruppen „vor Ort“! Daher ist das Ziel, möglichst flächendeckend mobile ST+ Gruppen in den Gemeinden, Pfarren, Seniorentreffs anbieten zu können!

Dafür brauchen wir aber SIE/DICH!

SIE/DU magst ältere Menschen, arbeitest gerne in Gruppen, hast ZEIT, suchst eine sinn- und freudvolle Neben-, Pensionsbeschäftigung („Babyboomer“!), du hast LUST auf eine neue Herausforderung, liebst Musik und magst es, dich dazu zu bewegen, möchtest gerne selbst geistig und körperlich fit bleiben und dabei einen wertvollen Dienst für deine Mitmenschen leisten, dann...

... melde dich doch gleich für den nächsten Lehrgang ST+ am 13.09.2020 in unserer Geschäftsstelle an! geschaeftsstelle@seniorentanz.at

Ann Sutter



Auch Tanzen mit Rollator ist möglich!

Der Tanz in Brasilien

Eine Serie über Tanzen in der Welt, von Maria Rosário de Fátima Viana.
Brasilien ist Mitglied des „International Senior Dance Committee“ (ISDC).

Der Tanz sowie die Musik ist eine Universal-sprache. In Brasilien hat der Tanz je nach dem geographischen Gebiet mehrere Ausdrucksweisen.

Vorfahren verschiedener Völker, die in Brasilien lebten, haben ihren Nachkommen als Erbschaft zahlreiche Tanzarten und Rhythmen hinterlassen. Diese Verschiedenheiten haben sich vermischt und davon ein reiches kulturelles Vermögen hinterlassen, das die Identität des brasilianischen Volkes bildete. Wir können in diesem Zusammenhang die Verschmelzung der indianischen, afrikanischen und europäischen Kulturen erwähnen.

Brasilien ist ein Land mit kontinentalen Dimensionen. Es besteht aus 27 Bundesländern und beträgt 8.511.000 km². Es umfasst das Gebiet beginnend im Amazonasbecken im Norden und erstreckt sich bis zu den Weinbergen im Süden des Landes. Das Land ist bekannt für die schönen Strände, das milde Klima und auch für das lustige und gastfreundliche Volk. Es ist auch berühmt für das gute Essen und für den Karneval. Die Vermischung dieser verschiedenen Faktoren mit der Rassenmischung hat aus dem brasilianischen Volk ein tanzliebendes Volk gemacht. Die Brasilianer sind sehr kreativ und erschaffen aus dem Reichtum an Rhythmen und Klängen immer wieder neue Tanzschritte und Tanzweisen.

Unter den verschiedenen kulturellen Volksausdrücken kön-



Kuarup Tanz.



Frevo-Tanz.



Forro Tanz.

nen wir die Indio- und Volkstänze erwähnen. Für die Indianer spielt der Tanz eine wichtige Rolle im Sozialleben und ist mit Leben und Bräuchen verbunden. Der Tanz besitzt rituelle und religiöse Aspekte. Er dient dazu, u.A. Pubertätszeremonien und Beerdigungen zu feiern oder um Krankheiten abzuschrecken. Die bekanntesten Indianertänze sind der „der Toré“ im Nordosten und der „Kuarup“ Tanz der Indianer des Hochxingu im Bundesland Mato Grosso.



Círculo brasileiro de Dança Sênior.

Die Folklore als Ergebnis der Völkermischung in Brasilien hat die Kultur im ganzen riesengroßen Land sehr reich gemacht. Die Vielseitigkeit des Landes, die auf jedem einzelnen Gebiet anders ist, bildet einen wichtigen kulturellen Reichtum. Unter den vielen Tanzarten können wir folgende erwähnen: der Frevo, der Carimbó, die Catira, der Bumba meu Boi, der Jongo, der Maracatú, die Capoeira, der Maculelê, die Quadrilha. Wer das musikalische Land Brasilien bereisen möchte, der hat viele Möglichkeiten zur Auswahl auf der musikalischen Landkarte des Landes. Unter den bekanntesten Rhythmen kann er auswählen unter: Samba, Xaxado, Baião, Forró, Axé und vielen anderen, in die man sich verlieren kann.

Die klassischen Tanzarten wurden gegen 1930 von berühmten europäischen Tänzern in Brasilien eingeführt. In dieser Zeit wurden die ersten Ballettschulen in Brasilien gegründet. Wenn man zurückdenkt, stellt man fest, dass der Balletttanz in Brasilien einen starken Schwung mit dem Besuch von bekannten ausländischen Ballettkompanien im Stadttheater von Rio de Ja-

neiro erlebte. Am Ende der 19. Jahrhunderts erlebte der Balletttanz in Brasilien eine wichtige Umwandlung mit der Erscheinung des modernen Tanzes. Anschließend erlebte man eine neue Tanzform und zwar den zeitgenössischen Tanz mit Einfluss von anderen Kunstsprachen, besonders vom Theater.

In Brasilien tanzt man gern und viel. Von den Bühnen aus landete der Tanz in Tanzlokalen und Sportzentren des Landes. Heutzutage hat der Gesellschaftstanz z.B. einen wichtigen Platz im Leben eingenommen. Er wird außer als Sportaktivität als Freizeitbeschäftigung und Möglichkeit zur sozialen Integration unter Menschen aller Altersgruppen angesehen.

Die Beliebtheit des Seniorentanzes wächst stark unter den älteren Altersgruppen der Städte. Es handelt sich um ein wichtiges Werkzeug zur Förderung des gesunden Altwerdens. Der Seniorentanz erschien Mitte 1970 in Deutschland und wurde 1978 von Christel Weber in Brasilien eingeführt. 1982 stellte Frau Regina Krause diese Art der körperlichen Aktivität im „Altersheim Bethes-

da“ in Joinville, Santa Catarina vor, wo seitdem der Sitz des Seniorentanzes in Brasilien ist. Die beim Seniorentanz benutzten Choreografien und die Tanzmusik bringen die Kulturen verschiedener Volksgruppen ans Licht. In Brasilien wird der Ausdruck der verschiedenen Völker in der jeweiligen Tanzart bevorzugt. Jeder Tanz ermöglicht dem Teilnehmer, motorische und sensorische Stimuli zu bekommen und auch Freude und Genuss zu erleben.

Zum Schluss möchte ich die Bedeutung des Tanzes zur Bildung des brasilianischen Volkes betonen. Brasilien weiß um dieses Potential. Der Tanz wird ab dem Kindesalter bis zum hohen Alter mit Erfolg angewandt. Und das nicht nur zur Förderung des Körperausdruckes, sondern auch weil der Tanz Freude im Alltag und beim sozialen Zusammenleben bringt.

Der Tanz ermöglicht: Das Erlernen, etwas zu tun, Leute kennenzulernen, das Zusammenleben und das Sein selbst.

*Maria Rosário de Fátima Viana
(Landesberaterin des Seniorentanzes in Brasilien)*