

„Some dance to remember – some dance to forget“

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz bietet kostenfreie Workshops an

Kaum etwas belebt uns Menschen so schnell und so sehr wie Musik. Rhythmus und Tanz scheint ein direkter Kontaktdraht zu anderen Menschen zu sein. Selten lässt sich Lebensfreude so sicher verbreiten wie in einer schön gestalteten Tanzveranstaltung, auf die ich mich vielleicht schon seit Tagen freue und mich dafür besonders chic gemacht habe. Das gilt für jedes Lebensalter! Was geschieht jedoch, wenn ich nicht mehr (ganz) allein darüber entscheiden kann, ob ich an diesem Erlebnis teilhaben kann?

Den Einen hilft tanzen sich zu erinnern, den Anderen etwas zu vergessen!

Das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Bergisches Land veranstaltet im November einen großen Tanzball für Menschen mit und ohne Demenz in Wermelskirchen. Aus unserer Erfahrung wissen wir, dass Menschen mit Demenz sehr freudig das Tanzbein schwingen und man da nicht lang bitten muss. Damit sie das auch tatsächlich tun können, braucht es natürlich eine entsprechende Veranstaltung und es braucht Tanzbegleiter:innen!

Unsere Vision ist es, so viele Tanzbegleiter:innen wie möglich zu begeistern. Darüber hinaus möchten wir Netzwerke bilden und weitere Veranstaltungen (wieder)beleben.

Tanzbegleiter:innen – gemeinsam gegen einsam



(Foto : privat)

Tanzbegleiter:innen sind Menschen, die selbst gerne tanzen und wieder tanzen möchten. Es sind Menschen, die interessiert daran sind auch mal als Tanzpartner:in für einen Menschen da zu sein, den sie noch nicht kennen. Es sind Menschen, die wissen, dass Tanzen Fitness und Kraft für den Alltag, aktive Gesundheits- sowie entspannte Selbstfürsorge sein kann. Tanzbegleiter:innen helfen den Einen sich an etwas zu erinnern und können selbst ihren Alltag für den Moment vergessen.

Deshalb laden Sie herzlich ein: Workshop **Darf ich bitten - Tanz mit mir!**



Es geht um lebendige Biografiearbeit, tatsächliches Tanzen, fröhliches schunkeln, geselliges Beisammensein und Wohlbefinden in der Gemeinschaft **-gegen das Alleinsein und für aktive Teilhabe** und nicht zuletzt den präventiven Nutzen und wichtige Aspekte für die eigene Gesundheit.

Wann möchten Sie kommen?

- Mittwoch, 10. Mai 2023 von 10:00 – 14:00 Uhr Dr. Ottmar Kohler Str. 1 ; 51647 Gummersbach
- Mittwoch, 07. Juni 2023 von 13:00 - 17:00 Uhr Honsbergerstr. 38 ; 42857 Remscheid
- Mittwoch, 05. Juli 2023 von 13:00 – 17:00 Uhr Am Rübenzahlwald 7 ; 51469 Bergisch Gladbach

Anmeldungen, Fragen oder Anregungen:
Gerne unter: bergisches.land@rb-apd.de
oder c.ullerich@rb-apd.de Christine Ullerich
mobil : 0162/ 10 37 116

Unsere Referentin:

Christine Ullerich hat fünf Jahre das Tanzcafé „Lass uns tanzen“ in Remscheid geleitet. Dabei konnten Menschen mit und ohne Demenz, pflegende Angehörige und tanzfreudig Interessierte zusammen einen lebendigen Nachmittag in besonderer Atmosphäre genießen.

Welche Erfahrungen sie dort gesammelt hat, welche Voraussetzungen das Gelingen eines solchen Angebotes begünstigen und warum es sich lohnt das „häusliche“ Umfeld dafür zu verlassen bringt sie in den Workshop genauso ein, wie ihre Begeisterung für das Tanzen selbst.