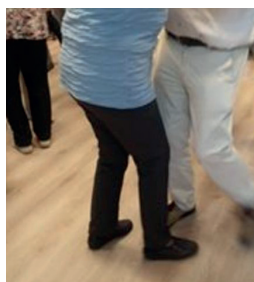


Wir tanzen weiter!

Tanzangebot für Menschen mit und ohne Demenz



Ob jung oder alt, mit Demenz oder ohne, Linksfüßler oder Naturtalent: Tanzen drückt die Freude am Leben aus.

Credit: Hamburgische Brücke

■ Musik hilft beim Erinnern

Einmal im Monat sieht man dienstags gegen 16 Uhr eine Menge fröhlicher Frauen und Männer aus der Tanzschule Stender in Hamburg-Niendorf kommen. Was ist dort passiert? Es klingt ganz einfach, und es ist es auch: Es wurde getanzt! Bei dieser Tanzstunde handelt es sich aber um ein besonderes Angebot: „Wir tanzen weiter“, heißt es, und es richtet sich an Menschen mit und ohne Demenz. „Seit 2019 gibt es ‚Wir tanzen weiter!‘, und dieses Angebot findet dort statt, wo Tanzen auch hingehört: in eine Tanzschule“, sagt Annika Mätzig, Sprecherin der Gesellschaft für private Sozialarbeit e. V. Hamburgische Brücke, die die Tanzstunden federführend organisiert.

Cha-Cha-Cha, Rumba oder Walzer – die Tänze sind wie immer. Und doch ist hier einiges anderes: „Tanzen mit dieser Gruppe hat nichts mit Unterricht der klassischen Art in Tanzschulen zu tun. Wir tanzen miteinander und unterrichten nicht. Wir versuchen, durch die richtige Auswahl der Musik positiv auf die Gefühlsebene der Teilnehmenden einzuwirken“, erklärt Heiko Stender, Tanzlehrer und Inhaber der Tanzschule.

■ Zu zweit, in der großen Runde oder auch Freestyle

„In der Tanzstunde von ‚Wir tanzen weiter!‘ lassen wir uns ganz auf unsere Tänzer*innen und die jeweilige Stimmung ein“, erklärt Mätzig. „die schöne Stimmung und der Spaß stehen im Vordergrund, die Tanzschritte und der richtige Ablauf sind eher zweitrangig.“ Es werde außerdem darauf geachtet, dass genug Pausen eingebaut werden und es die Möglichkeit gebe, etwas zu trinken, berichtet die Sprecherin des Vereins.

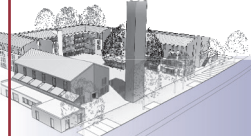
*Das ist das Highlight für alle Gäst*innen: Einmal im Jahr, meist im November, findet ein Ball statt. Credit: Hamburgische Brücke*



So stimmen sie sich mit viel Ruhe auf das Tanzen ein: genug Zeit fürs Ankommen, Jacken ablegen, eine nette Begrüßung am Tisch, etwas trinken, und erst dann gehe es auf die Tanzfläche. „Es gibt die Möglichkeit, zu zweit zu tanzen, in der großen Runde oder auch Freestyle. Heiko Stender überrascht uns jedes Mal“, sagt Mätzig schmunzelnd. Wenn die Musik losgeht, kommen die Gäst*innen von alleine auf die Fläche. Und ist jemand etwas zurückhaltender, werde er durch kleine Gesten noch einmal mehr eingeladen. Möchte jemand gerade nicht mitmachen, ist das aber ebenso in Ordnung. Das käme aber nur selten vor, berichtet sie.

■ Bei der Musikauswahl wird bunt gemischt

Einmal im Monat wird dienstags getanzt. Die Musikauswahl ist „bunt“, sagen die Organisator*innen und Veranstalter. Ein paar



„Wohnen mit Service“

**Seniorenwohnanlage Christuskirche
Norderstedt-Garstedt**

Vermietung direkt durch den Eigentümer

Weitere Informationen erhalten Sie bei:
Ev.-Luth. Kirchenkreis HH-West/Südholstein
Max-Zelck-Str. 1
22459 Hamburg

Telefon:
040/558 22 03 70
E-Mail: wohnen@kirchenkreis-hhsh.de

Unsere 2011 fertiggestellte Senioren-Wohnanlage in 22848 Norderstedt (Garstedt), Kirchenstraße 12b, bietet Ihnen unter dem Motto „Wohnen mit Service“ 68 Wohnungen auf drei Etagen und genau so viel Service, wie Sie gerade brauchen. Sie erreichen Ihre Wohnung komplett barrierefrei.

Die Anlage ist ruhig gelegen, 900 Meter vom Herold-Center und der U-Bahn Garstedt entfernt. Sie ist Teil eines Ensembles von Kirche, Gemeindehaus, Pastorat, Kindergarten, Frühförderung, Tagespflege, einer Dementen-WG und einiger Wohnungen für Familien.

Es gibt Gemeinschaftsräume, eine Dachterrasse und ein Café im Innenhof des Geländes – als Treffpunkt aller Generationen.

3 Zimmer
ca. 85,99 m²
Wohnfläche

Miete
netto kalt:
€ 1.031,88
zzgl. Nk. und Serviceentgelt

Courtagefrei!
Bedarfsausw.: 38,8 kWh/(m²a) Holzpellets

Das SeMa auch im Abo!

Direkt nach Hause geliefert



Informationen unter:
Tel.: 040/524 33 40
kontakt@senioren-magazin-hamburg.de
www.senioren-magazin-hamburg.de



Für Menschen mit Demenz ist Musik viel mehr als ein kurzweiliger Zeitvertreib: Sie hilft beim Erinnern, bringt Abwechslung und macht Freude.

Credit: Hamburgische Brücke



„Tanzen kann sich positiv auf den Körper und den Geist auswirken und befreiend wirken. Ob jünger oder älter, tanzen ermöglicht eine rhythmische Bewegung zur Musik, die einen aus dem Alltag entfliehen lässt.“ (Farina Friehold, Koordinatorin bei der Hamburgischen Brücke).

Credit: Hamburgische Brücke

Lieder seien aber immer wieder mit dabei: „Beispielsweise darf ‚An der Eck steiht’n Jung mit ’nem Tüdelband‘ einfach nicht fehlen. Verabschieden tut man sich mit ‚In Hamburg sagt man Tschüss!‘“, so Stender.

Mit dabei ist auch Farina Friehold, Koordinatorin bei der Hamburgischen Brücke. Sie selbst tanzt seit ihrer Jugend, und sie findet es toll, dieses Hobby nun in einem anderen Rahmen weiterzuführen: „Tanzen kann sich positiv auf den Körper und den Geist auswirken und befreiend wirken. Ob jünger oder älter, tanzen ermöglicht eine rhythmische Bewegung zur Musik, die einen aus dem Alltag entfliehen lässt“, so Friehold.

Der Ball im November ist oft der Höhepunkt

„Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sind herzlich eingeladen. Einmal im Jahr, meistens im November, findet der Ball statt. Das ist das Highlight für all unsere Gäst*innen. Hier werden die Tanzschuhe geputzt, man kommt in festlicherer Kleidung, und die Diskokugel darf hierbei nicht fehlen. Die Stimmung ist eine ganz besondere, und das genießen die Gäst*innen und auch wir sehr“, so Annika Mätzig.

Anmelden und mittanzen

Wer nun Lust bekommen hat, auch einmal in dieser besonderen Tanzstunde das Tanzbein zu schwingen und eine Weile beim Tanzen abzuschalten, meldet sich vorab bei Koordinatorin Farina Friehold per **Telefon unter 460 21 58** oder auch per E-Mail an **friehold@hamburgische-bruecke.de** an.

Die Teilnahme kostet fünf Euro, die Begleitperson zahlt nichts. Die Tanzschule ist gut per U-Bahn (Haltestelle: Niendorf-Markt) oder mit Auto (Parkplätze gibt es direkt vor der Tür – Anfahrt über „Zum Markt“) zu erreichen. Die nächsten Termine finden am **Dienstag, 17. Mai, und Dienstag, 14. Juni 2022**, statt. Nach einer Sommerpause wird dann im September weitergetanzt.

Corinna Chateaubourg © SeMa

Schöne Aussichten für Senioren

Service-Wohnen in der Seniorenresidenz Eichtalpark



- selbstständiges Wohnen im grünen Umfeld und in zentraler Lage
- barrierefreie 1 ½- bis 2-Zimmer-Wohnungen (43–58 m²), Bj. 1992
- 5-Tage-Betreuung und 24-Stunden-Notrufservice
- Hilfe bei der alltäglichen Lebensführung
- Gemeinschafts- und Fitnessraum im Haus
- organisierte Ausflüge und Veranstaltungen
- Bus zum Wandsbeker Markt direkt vor der Tür
- V.: 127 kWh(m²a), Gas-Hzg. aus 2021, D

Vereinbaren Sie gerne einen Besichtigungstermin.

Nicole Schumacher freut sich auf Sie!

Tel. 040/560 51 90 • schumacher@eichtalpark-reda.de

Seniorenresidenz Eichtalpark, Ahrensburger Straße 4, 22041 Hamburg (Wandsbek)

OPTIK DANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



SCHWEIZER

Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

Wir sind spezialisiert auf Menschen mit altersbedingten Seheinträchtigungen und nehmen uns gerne Zeit für Sie.

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel



Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Ihr Experte für sozial engagierte und respektvolle Nachlassräumungen und Seniorenzüge!

Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Inh. Christian Requard

Nessdeich 58a | 21129 Hamburg | Tel.: 040/60 08 92 85

E-Mail: info@alsterschlepper.de | www.alsterschlepper.de

