

Der Kongress bewegt:

Was bringt >Seniorentanz plus< ?

Unsere Lebenserwartung steigt permanent. Das Gehirn ist plastisch und bis ins hohe Alter formbar. Wir können somit ein Leben lang dazu lernen, wenn wir unser Gehirn immer wieder mit neuen Reizen und Aufgaben konfrontieren. Mit einer Kombination von körperlicher Bewegung und Gedächtnistraining werden laut Langzeitstudie des deutschen Forschungsteams (Leitung: Dr. Oswald) langfristig die besten Ergebnisse erzielt. Verlust der Selbständigkeit, Alterungsprozess wie auch das Risiko für die Entwicklung einer Demenz kann verringert werden. Genau diesen Ansatz verfolgt das Aktivierungsprogramm SENIORENTANZ plus, wobei der Faktor Musik einen hohen Stellenwert hat.



Viele Heimbewohner sind organisch krank und können den Alltag zu Hause nicht mehr bewältigen. Wird nicht gegengesteuert, nehmen diese Einschränkungen zu. Damit ein möglichst hoher Grad an Eigenständigkeit im Heim aufrecht erhalten werden kann, sollen in der Gruppe sowohl Körperfunktionen als auch Fähigkeiten und Fertigkeiten des Gehirns trainiert werden. Die Wirkung der Musik wird dabei genutzt, denn Musik weckt Erinnerungen, hebt die Stimmungslage und regt zum Mitmachen an. Musik hilft Ängste, Schmerzen und Beeinträchtigungen leichter zu ertragen und wirkt sich positiv auf eine Vielzahl von Gehirnfunktionen aus. Zusätzlich soll SENIORENTANZ plus Freude in den Alltag bringen und Vereinsamung vermeiden helfen.



Margot Hörmandinger
Bundesvorsitzende
Seniorentanz-Österreich



Frau Mag. Gertrude Böhler wollte in einer Studie herausfinden ob es möglich ist, die Selbstständigkeit von HeimbewohnerInnen bei den Tätigkeiten des täglichen Lebens zu stabilisieren und diese zu einer regelmäßigen Teilnahme zu motivieren? Die gute Akzeptanz der Intervention ist vermutlich auf die abwechslungsreichen Inhalte zurückzuführen und darauf, dass diese als für sie passend und sinnvoll eingeschätzt wurden. Die Tänze im Sitzen wurden in der Trainingsgruppe in erster Linie als kognitives und erst in zweiter Linie als körperliches Training wahrgenommen. Es hat sich in dieser Studie bestätigt, dass Menschen auch im hohen Alter noch etwas leisten möchten, ernst genommen werden und ungeachtet ihrer gesundheitlichen Einschränkungen gefordert und gefördert werden wollen.

Es wäre wünschenswert, dass möglichst viele Menschen in stationären Einrichtungen vom Aktivierungsprogramm SENIORENTANZ plus profitieren können und damit aktiv etwas dazu beizutragen, möglichst lange geistig fit und körperlich leistungsfähig zu bleiben.

www.tanzenabderlebensmitte.at