

SENIORENTANZ *plus*

Erfolge, Anerkennung und breite Anwendung für unser ganzheitliches Aktivierungsprogramm.

Vom 6. - 9. Oktober 2004 fand in unserem Ausbildungszentrum St. Klara in Vöcklabruck eine Fortbildung für jene Tanzleiterinnen statt, die an den ersten beiden Ausbildungslehrgängen - noch unter dem Namen „Seniorentanz im Altenheim“ - teilgenommen hatten.

Geboten wurden in diesen knapp vier Tagen jene Inhalte, die durch die Erweiterung der Ausbildung zu SENIORENTANZ *plus* neu

hinzugekommen sind. Die „Belohnung“ für die Teilnehmerinnen war das neue Zertifikat „Tanzleiterin SENIORENTANZ *plus*“.

Für die Referentinnen war es besonders wichtig zu hören, wie sich die Arbeit mit dem ganzheitlichen Aktivierungsprogramm in der Praxis und in den verschiedenen Einrichtungen auswirkt.

Antworten wie „das Programm ist

vielfältig; alle Sinne werden angesprochen; das gemeinsame Tun macht Spaß; wir haben gelernt, das Programm unseren BewohnerInnen mit den unterschiedlichsten Einschränkungen anzupassen“ bestätigen unsere Arbeit.

Angeregt durch die Inhalte der Ausbildung haben die Tanzleiterinnen selbst neue Übungen und Materialien erarbeitet.

Nachstehend einige Berichte aus der Tanzleiterinnen-Praxis

**Regina Bodenmüller, Heimleiterin, St. Josefs-Altenheim,
Wien, 21. Bezirk**

SENIORENTANZ *plus* bietet durch die breit gefächerten Ausbildungsinhalte eine Vielfalt an Möglichkeiten für die Praxis.

Je nach Allgemeinzustand der Zielgruppe kann man die unterschiedlichsten Stunden gestalten und je nach Interesse Schwerpunkte setzen wie z. B.: Tänze bzw. Tänze im Sitzen, Sesseltgymnastik mit und ohne Handgeräte, Bewegungslieder, Gedächtnistraining in den verschiedensten Formen und noch vieles mehr.

Der medizinische Teil der Ausbildung bietet den Tanzleitern einerseits Sicherheit im Umgang mit den diversen Bewegungen und Übungen bei bestimmten Krankheitsbildern, aber auch ein ganz allgemeines besseres Verständnis für alte Menschen mit all ihren kleineren und größeren Einschränkungen.

Durch meine Erfahrung in unserem Altenheim kann ich nur bestätigen, dass die regelmäßige Teilnahme an meinen Stunden den Bewohnern nicht nur sehr viel Freude bereitet, sondern dass sie die Auswirkungen an ihrem Körper deutlich spüren. „...man spürt deutlich wie man einrostet, wenn sie einmal eine Woche nicht da sind.“

Aus Sicht der Heimleitung kann ich diese Ausbildung den Häusern, die alte Menschen betreuen, nur wärmstens empfehlen. Die regelmäßigen Aktivitäten bieten nicht nur eine gute Möglichkeit mobilen Menschen Freude am Leben im Alter zu bereiten, sondern geben gerade den Menschen mit Einschränkungen in diesen Stunden einen speziell ihnen angepassten Rahmen, wodurch sich viel schneller eine Verbesserung zeigt bzw. so



Regina Bodenmüller

manch rascher Verschlechterung Einhalt geboten wird. Außerdem wird die geistige und körperliche Mobilität für sämtliche Tätigkeiten des täglichen Lebens dadurch erhalten - wenn nicht sogar verbessert. Oft zeigen sich ungeahnte Ressourcen, die gerade für das Pflegepersonal so manche Erleichterung in ihrer Tätigkeit mit sich bringen.

Gerade in dieser Hinsicht ist der Bereich der Biografiearbeit ebenfalls zu erwähnen, der für die Betreuung dieser Menschen von großer Bedeutung ist und eben-

falls in solchen Stunden seinen Platz hat.

Ganzheitliche Pflege und dergleichen ist ein geflügeltes Wort, das in der Fachliteratur und in der

Zukunft nicht mehr wegzudenken ist. Gerade hier sehe ich das größte Potential, von dem so manches Haus als Ganzes nur gewinnen kann, da diese Aus-

bildung in seiner Vielfalt wirklich ganzheitliches Denken und Handeln vereint hat.

Regina Bodenmüller

Edeltraud Sachsenhofer, Altenfachbetreuerin im Tageszentrum

Tanz im Sitzen im Tageszentrum für Senioren

Ich arbeite als Altenfachbetreuerin in einem Tageszentrum für Senioren. Neben pflegerischen Tätigkeiten mache ich auch verschiedene aktivierende Programme. Ich kann die Tänze im Sitzen sehr gut in meine Programme einbauen und sie finden bei den Besuchern reges Interesse. Obwohl die Besucher die unterschiedlichsten Handicaps haben, machen sie trotzdem mit ihrem größtmöglichen Bewegungsradius mit. Manchmal vergessen sie sogar, dass sie zum Beispiel Schmerzen in der Schulter haben. Auch das

abwechslungsreiche Stundenprogramm mit Tanz im Sitzen, Spielen, Gedächtnistraining, Texten, Gesprächen,... (wie in der Ausbildung gelernt) bietet für jeden Teilnehmer die Möglichkeit am Programm aktiv teilzunehmen. Da ich viele verschiedene Aktivitäten im Tageszentrum anbiete, ist es für mich immer wieder zu beobachten wie gut Tanz im Sitzen mit den unterschiedlichsten Programmen harmoniert, zum Beispiel: Gymnastik, Gedächtnistraining, (Musik-) Aktivierungsstunden, SelbA,...

Wenn dann am Ende einer Stunde die Teilnehmer sagen: "Was, es ist schon eine Stunde um?" oder "wir



Edeltraud Sachsenhofer

müssen die Stunde verlängern!“, dann ist es für mich als Trainerin eine Motivation und Bestätigung, dass es eine gelungene Aktivität war.

Ich trage als Gruppenleiterin dazu bei, dass sich unsere Besucher wohl fühlen und auch immer wieder gerne ins Tageszentrum kommen.

Edeltraud Sachsenhofer

Bitte vormerken !!!

SALZBURG lädt ein zum

3. Gesamtösterreichischen Tanzleitertreffen vom 13. - 16. August 2006 im Kolpinghaus Salzburg

Die TeilnehmerInnen eines jeden Bundeslandes sind eingeladen, einen Tanzblock im Ausmaß von max. zwei Stunden zu gestalten, wobei möglichst Tänze von den Weiterbildungs-CD's verwendet werden sollen, die wir alle haben.

Einzelheiten bezüglich Unterbringung, Anmeldung und Programm werden zu einem späteren Zeitpunkt bekanntgegeben.

Wir freuen uns auf zahlreiche TeilnehmerInnen.
Landesverein Salzburg

DGKS Christine Schell, Oberin, Akad. Krankenhausmanagerin
DGKS Roswitha Schrittwieser, Stationsschwester
 Sozialmedizinisches Zentrum Baumgartner Höhe, 2. Geriatriische Abteilung, Wien

SENIORENTANZ *plus*
im Altenheim

Seit 2 Jahren gibt es an unserer Abteilung 1 x in der Woche SENIORENTANZ *plus* für unsere BewohnerInnen.

Das Programm beinhaltet die Elemente Musik, Bewegung, Merkfähigkeitsübungen und Erinnerungsarbeit.

In jeder Einheit wird themenzentriert gearbeitet, wobei auf die speziellen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen eingegangen wird.

Unsere Donnerstagsrunde wird jeweils von 15 - 18 Personen besucht und für Jede(n) ist etwas dabei, was Freude bereitet, fordert und fördert.

Wir können natürlich die Probleme unserer BewohnerInnen in ihrer körperlichen Verfassung, aber auch im cognitiven Bereich nicht wegzaubern, wir können aber durch die Methodik von SENIORENTANZ *plus* die Ressourcen der alten Menschen in den Vordergrund stellen.

Dies bewirkt, dass sich die TeilnehmerInnen wertgeschätzt und



v.l. DGKS Roswitha Schrittwieser, DGKS Christine Schell

anerkannt fühlen, dass sie spüren, was sie alles noch wissen und können und auch, dass das gemeinsame Tun Spaß macht - wir lachen viel miteinander!

Das Programm SENIORENTANZ *plus* passt sehr gut in das ganzheitliche Pflegekonzept, dies war auch der Grund, warum wir uns als Angehörige des Pflegeberufes zur Ausbildung entschlossen haben. Jetzt ist Tanzen im Sitzen ein integrierter Bestandteil unseres Angebotes an

die uns anvertrauten, alten Menschen - die vielen, positiven Rückmeldungen von den Pflegebedürftigen, ihren Angehörigen, aber auch von unseren MitarbeiterInnen freuen uns sehr - noch heuer wird die 100. Stunde gefeiert. Wir sind im Pflegemanagement tätig und schätzen das wöchentliche, direkte Zusammensein mit unseren BewohnerInnen.

Christine Schell
Roswitha Schrittwieser

Liebe LeserInnen von "Tanz mit"

Wir freuen uns über Ihre Mitarbeit an unserer Informationszeitschrift „Tanz mit“, bitten jedoch um Verständnis, wenn wir - aus Platzgründen - manche Berichte kürzen müssen oder erst in einer späteren Ausgabe veröffentlichen können.

Fotos können wir nur dann veröffentlichen, wenn auf der Rückseite „Titel des Bildes“ und „FotografIn“ angegeben sind. Retourniert werden Fotos nur dann, wenn auf der Rückseite Name und Adresse vermerkt sind.

Fotos, die Sie in digitaler Form an unsere Redaktion weiterleiten, benötigen eine Mindestauflösung von 300 dpi und sollten eine Datenmenge von mindestens 800 Kb aufweisen.

Das Redaktionsteam

Elisabeth Podrzavnik, Pflegehelferin, Perisutti Pflegezentrum Eibiswald

Ich arbeite im Perisutti Pflegezentrum in Eibiswald, habe auf dem zweiten Bildungsweg die Pflegehelferausbildung absolviert und bin auch engagiert in der Beschäftigung tätig. Für mich ist es eine schöne Abwechslung zur reinen Pfl egetätigkeit.

Da unser Haus bzw. die Pflegedienstleitung sehr offen für Fortbildung ist, durfte ich an der Ausbildung SENIORENTANZ plus teilnehmen. Die Ausbildung ent-

hält ein sehr umfangreiches Programm, so dass man für den gesamten Beschäftigungsbereich gerüstet ist. Die vielen Ideen, die in dieser Ausbildung vermittelt werden, lassen sich sehr gut mit alten Menschen umsetzen. Unsere Zielgruppen sind sehr unterschiedlich, aber aufgrund des ganzheitlichen Aktivierungsprogrammes ist für jede Gruppe etwas dabei. Man merkt, wie die Bewohner nach einer Beschäfti-

gungsstunde oft ihre Schmerzen und ihren Kummer ein wenig vergessen.

Mir persönlich hat diese Ausbildung sehr viel Sicherheit in diesem Bereich gebracht. Somit freue ich mich schon wieder auf die nächsten Fortbildungstage.

Elisabeth Podrzavnik

4. Treffen des Lehrgangs 14

Zum besten Zeitpunkt - vor Beginn eines neuen Tanzjahres, Mitte September - trafen sich 12 Tanzleiterinnen aus 6 Bundesländern in Eugendorf bei Salzburg.

Das gemütliche Landhotel Santer war zwei volle Tage unser Kursdomizil. Wöchentlich tanzen dort die „Tanzfreunde Eugendorf“ - die große Gruppe von Margot Hörmandinger. Margot verdanken wir dieses Geheimtip, ihre flotte Organisation und die sympathische Ansage von mind. 12 IST 2004 - Tänzern.

Nicht genug - wir erarbeiteten die gesamte CD 12 mit Gertrude Thierer. Hier war uns ihre sehr klare, humorvolle Ansage von großem Nutzen.

So erwarteten wir, bestens vorbereitet, am Samstag Nachmittag Margots Tanzgruppe. In heiterer Atmosphäre bewältigten wir ein buntes Tanzprogramm.

Eine wirklich geglückte Bereicherung verbindet uns miteinander bis zum nächsten Treffen 2006 wieder in Eugendorf.

Christine Gerdenitsch



LG 14, Tanz „Roter Mohn“ Foto: Thierer

Hinweis

Der 3. Teil von **“Geschichte des Kontratanzes”** wird aus Platzgründen in der nächsten Ausgabe von **“Tanz mit”** veröffentlicht.

Wir bitten um Verständnis.

Die Redaktion