

Presseinformation

Nr.: 120/2019

Potsdam, 9. August 2019

Henning-von-Tresckow-Straße 2-13
14467 Potsdam

Pressesprecherin: Gerlinde Krahnert
Telefon: +49 331 866-5040
Mobil: +49 170 73 20 779
Fax: +49 331 866-5049
Internet: www.masgf.brandenburg.de
Mail: presse@masgf.brandenburg.de

Agil bis ins hohe Alter: Sozialministerin Karawanskij besucht „Rollator-Tanz“ in Potsdam

Wer rastet, der rostet. Ausreichend Bewegung ist gerade für ältere Menschen wichtig, um möglichst lange gesund und selbstständig bleiben zu können. Ein ganz besonderes Projekt dafür hat der Allgemeine Deutsche Tanzlehrerverband (ADTV) auf den Weg gebracht: „Agil im Alter – Rollator-Tanz“. Mit diesem Weiterbildungsangebot erfahren Beschäftigte und Ehrenamtliche aus dem Bereich der Seniorenbetreuung, wie sie Menschen mit eingeschränkter Mobilität durch Tanz und Musik zu mehr Aktivität begeistern können. Sozialministerin Susanna Karawanskij besuchte heute ein Rollator-Tanz-Seminar in Potsdam, das auf Einladung des Vereins „Selbstbewusst altern in Europa“ stattfand. Das Sozialministerium hat den zweitägigen Kurs mit 4.300 Euro aus Lottomitteln unterstützt.

Karawanskij zeigte sich beeindruckt: „Tanzen ist so was positives und verspricht Lebensfreude. Darauf müssen Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht mehr verzichten. Der Rollator-Tanz trifft damit gleich mehrfach ins Ziel: Er hilft gegen Vereinsamung, sorgt für Abwechslung und Spaß im Alltag, fördert die Mobilität und zögert im besten Falle Pflegebedürftigkeit ein Stück weit hinaus. Das ist auch der Ansatz unserer Brandenburger Pflegeoffensive. Wir brauchen niedrigschwellige Angebote der Gesundheitsförderung für ältere Menschen, damit sie solange wie möglich selbstbestimmt in ihrem vertrauten Wohnumfeld leben können. Deshalb freue ich mich, dass immer mehr Beschäftigte und Ehrenamtliche sich für dieses spannende Tanz-Projekt begeistern. Verbreiten Sie diese gute Idee weiter!“

Der Verein „Selbstbewusst altern in Europa“ ist Träger des Projektes „**Gesundheitsbuddy** – wir bringen Bewegung in die Wohnung“. Gesundheitsbuddys sind Ehrenamtliche, die Hausbesuche bei älteren Menschen machen, die in ihrer Alltagsmobilität erheblich eingeschränkt sind. Mit einem gezielten Training helfen sie beim Aufbau von Kraft, Koordination und Gleichgewicht. 60 ehrenamtliche Buddys sind zurzeit u.a. in Potsdam, Werder und Michendorf aktiv. 20 von ihnen haben sich jetzt von der spezialisierten **ADTV-Tanzlehrerin Sylvia Scheerer** zu Rollator-Tanzlehrern qualifizieren lassen.

Für das Projekt wurden tänzerische Elemente entwickelt und auf die besondere Situation von Menschen mit Gehhilfen angepasst. Es gibt entsprechende Anleitungen für Standard- und Lateintänze, Linien- und Kreistänze. Sie können im Sitzen oder im Stehen ausgeführt werden, mit oder ohne zusätzliche Hilfen.