

Für Tanzinteressierte und Tanzbegeisterte

Herbst-Tanz-Woche für ALLE



Montag, 11. Oktober – Freitag, 15. Oktober 2021
Tanzsaal des GZ Resch, Duxgasse 28, Schaan

DEMENTIZ
LIECHTENS, EIN

Die Herbst-Tanz-Woche für ALLE ist ein Engagement von Demenz Liechtenstein, „**Zemma tua – Senioren gemeinsam aktiv**“ und dem GZ Resch in Schaan.

Du kannst kaum stillhalten, sobald Du Deine Lieblingsmusik hörst? Deine Füsse und Hände bewegen sich automatisch im Takt mit, wenn ein tolles Lied im Radio läuft? Du hast Freude an der Bewegung und möchtest gerne mit Gleichgesinnten, Freunden, Bekannten, einem Familienmitglied oder einer anderen Begleitperson einen gemeinsamen Moment erleben? Du tanzst gerne und hast Lust, den zeitgenössischen Tanz, Deine tänzerische Ausdruckskraft und Deine Kreativität kennenzulernen? Du möchtest einfach einmal etwas Neues ausprobieren? Dann bist Du bei der Herbst-Tanz-Woche für ALLE genau richtig!

Während dieser Woche hast Du die Möglichkeit, an einem inklusiven Tanzworkshop teilzunehmen, der für Alle geeignet ist und wo jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer in ihren/seinen individuellen Bewegungsmöglichkeiten angesprochen wird. Denn Jede und Jeder kann sich bewegen und ihre/seine Emotionen erfahren und ausdrücken. Gerne darfst Du auch eine Begleitperson mitbringen.

Wir bewegen uns allein, zu zweit oder in der ganzen Gruppe zu unterschiedlicher Musik und zu verschiedenen Übungen basierend auf der Tanzimprovisation, der DanceAbility-Methode und dem zeitgenössischen Tanz. Das heisst, Deine eigene Interpretation, Deine persönliche Körpersprache und Deine Einzigartigkeit sind dabei sehr wichtig.

Tanzerfahrung brauchst Du keine, denn freie und vielfältige Bewegungen sind gefragt (keine bestimmte Tanztechnik).

Du lernst den Tanz als künstlerische und kreative Ausdrucksform kennen, befasst Dich mit Deinen eigenen Bewegungen, Deinem Körper und Deinen Emotionen. Deine Muskeln, Sehnen und Gelenke werden bewegt, Deine Koordination wird gestärkt und Dein Körper und Dein Gehirn werden durchs Tanzen fit gehalten.

Tanzen ist gut für Körper, Geist und Seele!

Tanzen verbindet!

Tanzen kennt keine Altersgrenzen!

Tanzen macht einfach Spass!

Das Angebot richtet sich an alle älteren Tanzbegeisterten mit und ohne Demenz oder anderen Einschränkung und deren Begleitpersonen oder Angehörige wie zum Beispiel Ehepartnerin/Ehepartner, Geschwister oder erwachsene Kinder/Enkelkinder. Auch andere Tanzinteressierte mit oder ohne geistige und/oder körperliche Einschränkung ob mit oder ohne Rollstuhl/Gehstock/Gehhilfe sind herzlich willkommen!

Leitung: Sandra Beck,
Sozialarbeiterin und
Tanzvermittlerin



Wann: Montag, 11. Oktober 2021 bis
Freitag, 15. Oktober 2021

Zeit: Gruppe 1: Montag bis Freitag von 9.00 – 10.30 Uhr
Gruppe 2: Montag bis Freitag von 14.30 – 16.00 Uhr
Gruppe 3*: Montag bis Freitag von 19.00 – 20.30 Uhr
*für z.B. arbeitende Begleitpersonen/Angehörige

Es besteht auch die Möglichkeit, an den verschiedenen Tagen an unterschiedlichen Zeiten teilzunehmen!

Wo: Tanzsaal des GZ Resch, Schaan
Fahrdienst kann bei Bedarf organisiert werden.

Kosten: CHF 75.00 (für fünf Termine)

Gruppe: max. 10-12 Personen

Auskunft & Anmeldung bei Bea Derungs (Demenz Liechtenstein),
Tel. 00423 782 55 63 oder
E-mail: sozialbegleitung@fl1.li

Anmeldung bitte bis spätestens 7.10.2021

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, saubere Schuhe oder Rutschsocken, Trinkflasche

Wenden Sie sich gerne mit allen Fragen
zum Thema **Demenz** an uns.



Dies ist ein sogenannter QR-Code.
Sie können ihn mit Ihrem Handy
fotografieren. Wenn Sie eine
entsprechende App installiert
haben, kommen Sie so direkt auf
unser Webportal.

Stand: 6/2021

Wir danken der Gemeinde Schaan, insbesondere dem GZ Resch, für
das Entgegenkommen und die Kooperation.



DEME^NZ
LIECHTENSTEIN

Eine Initiative des Vereins
für Menschen mit Demenz
in Liechtenstein

Matthias Brüstle
Geschäftsführer

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan

M +423 793 34 45
T +423 230 34 45

kontakt@demenz.li
www.demenz.li