PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

An dieser Stelle stellen wir Ihnen einzelne Angebote aus NRW vor. Angebote für mehr soziale Kontakte, für mehr Mobilität, für Entlastung und Zugehörigkeit – **Gemeinsam statt Einsam.**

Die Auswahl der Angebote erfolgt nach subjektiven Kriterien. Wir greifen gerne auch Ihre Anregungen auf und stellen Angebote vor, die Sie hilfreich finden! Schreiben Sie uns dazu gerne hier eine Nachricht.

Einfach mal in Schwung kommen

Tanzen ist eine der schönsten Formen, sich auszudrücken und gleichzeitig den Körper in Schwung zu bringen. Es kann allein oder in Gesellschaft von anderen Menschen erlebt werden. Ob Tanzen im Sitzen, Silbertango, Line Dance oder Seniorentanztheater - Tanzen verbindet. Es fördert die Gesundheit, steigert das Wohlbefinden und lässt Sorgen für einen Moment vergessen. Trainieren Sie Merkfähigkeit, Gleichgewicht und Koordination in einer lockeren Atmosphäre - übrigens auch mit Gehhilfen ohne Problem möglich.

Für pflegende Angehörige kann Tanzen eine wohltuende Pause vom Alltag schaffen. Die rhythmischen Bewegungen helfen nicht nur, den Kopf frei zu bekommen, sondern bieten auch die Chance, neue Bekanntschaften zu schließen und bestehende Freundschaften zu pflegen. Der Kontakt mit anderen Menschen fördert das Gefühl von Gemeinschaft und gegenseitiger Unterstützung.

Folgende Angebote in NRW haben wir für Sie gefunden:

- In **Münster** lädt die B-Side Kultur e.V. monatlich zur Ü60 Party **"Faltenrock"** [externer Link] ein. Von 17:00 bis 23:00 Uhr kann zu den besten Rock-Oldies getanzt werden. Rikscha-Service vom Hauptbahnhof Münster zur B-Side am Mittelhafen möglich.
- Teheim **Solingen** lädt jeden Mittwoch von 14:30 bis 15:30 Uhr im Bürgertreff Central am Wasserturm zum **"Line Dance"** [externer Link] ein. Die Teilnahme ist kostenfrei. Sie benötigen
- Das Nachbarschaftsheim **Wuppertal** lädt zu **"Line Dance", "Silbertango", "Seniorentanztheater**" und **"Tai Chi"** [externer Link] ein.
- Der DRK Kreisverband **Neuss** e.V. bietet u.a. **"Tanzen im Sitzen / Tanz dich fit ab 50!" [externer Link]**"Tanzen im Sitzen / Tanz dich fit ab 50!" [externer Link] an.

- Die Alzheimer Gesellschaft **Siegen-Wittgenstein** e.V. lädt ein zum **"Tanzen für Menschen mit und ohne Demenz"** [externer Link].
- In Kooperation mit der Diakonie **Düsseldorf** bietet das Tanzhaus NRW Düsseldorf einen **"Tanz für Menschen mit Demenz"** [externer Link] an.
