

# MAG IK DEZE DANS VAN U?

Leuk! U wilt meedoen met "Mag ik deze dans van u?".

Een landelijke campagne waarbij we zoveel mogelijk senioren in beweging proberen te krijgen.

## Waarom?

Bewegen is goed. Zeker voor senioren. Ze vallen minder. En het houdt hen gezond.

Daardoor kunnen ze veel langer zelfstandig leven. En dat is fijn! Veel ouderen zien dat anders.

Ze vinden zichzelf nog best fit. En vooral niet oud. Sporten vinden ze gedoe en helemaal niet leuk.

## En nu?

Man of vrouw. Hollands of Turks. 4 of 94. Dansen vindt iedereen leuk! Daarom vragen we alle senioren om te komen dansen. Net als vroeger. Met hun man of vrouw. Zoon of dochter.

Of desnoods die buurvrouw van schuin tegenover. De chachacha of de jive. Een klompdans of een polonaise. Het maakt niet uit. Zolang ze maar komen dansen. Want dansen is bewegen.

Maar dan veel leuker!

En daar hebben we uw hulp bij nodig. U kent de senioren in uw buurt immers het best. Hoe?

Door zelf een leuk dansfeest voor ouderen te organiseren. Dat is niet alleen leuk, maar u kunt ook meteen uw eigen activiteiten bij hen promoten. Zo kunnen we hen samen in beweging houden.

Want senioren fit en actief houden, daar draait het uiteindelijk om.

## Hoe u dat doet?

Simpel, gewoon dit stappenplan volgen. Dan leest u stap voor stap hoe u alles tot in de puntjes kunt regelen. En hoe u het feest tot een groot succes maakt.

Heel veel succes!





## STAP 1: BEDENK WAT U GAAT DOEN

Polka of polonaise. Buikdans of boogiewoogie. Linedance of klompdans. Allemaal leuk. Maar wat voor een feest wilt u geven? De mogelijkheden zijn oneindig. Wat vindt u zelf leuk? Waar trekt u senioren mee? Denk daar goed over na.

Een paar ideeën om uw gedachten op gang te brengen:

- Vergeet de dj. Neem de lokale blaaskapel of fanfare en laat ze hits van vroeger spelen. Voor hen een uitdaging. En een leuk optreden. Een echt orkest neemt de mensen bovendien echt mee terug in de tijd.
- Nodig een dansvereniging uit om de senioren op te warmen met een spetterende demonstratie.
- Liever wel een dj? Doe als dj Suna. Met haar Danspaleis draait zij verzoekjes. Zoals hits van Johnny Jordaan, Louis Prima, Doris Day en vele andere sterren van weleer. Van meezingers tot tranentrekkers. Van polonaise tot ouderwets rock-'n-rollers. Met haar Danspaleis is het altijd bal. [Bezoek hier het Danspaleis online.](#)

### Tip:

Maak een globale invulling van het evenement. Denk er alvast over na hoe u daar uw eigen activiteiten kunt promoten. Deel bijvoorbeeld flyers en boekjes uit. Zet informatiekraampjes neer. Of leg inschrijflijsten klaar.





## STAP 2: WIE EN WAT HEEFT U NODIG?

U heeft een idee. Een leuk idee zelfs. Wie en wat heeft u hierbij nodig? Zet het op een rijtje. Dan weet u meteen of uw idee haalbaar is.

Vele handen maken licht werk. En dat zeggen ze niet voor niets. Verzamel zoveel mogelijk mensen die u kunnen helpen. Vraag vrienden, familie en kennissen om mee te doen. Dat is nog gezellig ook.

Daarnaast zijn er allerlei partijen die u misschien ook graag helpen. Denk hierbij aan:

- De gemeente.
- Dansscholen.
- Beweginggroepen voor ouderen.
- Het Sociaal Welzijn Ouderen.
- GGD.
- Woonzorginstellingen.
- Revalidatiecentra.
- Thuiszorg.
- Seniorenorkesten.
- Andere organisaties voor/door ouderen in uw gemeente.

## STAP 3: KIES EEN DATUM

Wanneer is de beste dag voor een dansfeest? Tijdens de feestweek of gewoon zomaar een zondag? U kunt het hele jaar door 'Mag ik deze dans van U? – feesten organiseren. Maar u kunt er uiteraard ook voor kiezen om het net zoals in 2011 te organiseren in de maand oktober. 1 oktober is het Internationale dag voor de Ouderen en in veel gemeenten staat de hele maand in het teken van ouderen.



# MAG IK DEZE DANS VAN U ?

## STAP 4: ZOEK EEN LOCATIE

Leuk zo'n feestje. Maar wat is een geschikte locatie? Het bejaardenhuis, het jongeren­centrum, de plaatselijke dansschool, het buurthuis of het café?

Bedenk goed hoeveel mensen u wilt uitnodigen. Te groot is ongezellig. En dansen als haringen in een ton is ook niet leuk.

### Waar u nog meer op moet letten:

- Senioren zijn niet allemaal even mobiel. Kies een locatie die goed bereikbaar is of centraal ligt.
- Zorg dat er voldoende zitplaatsen zijn.
- Kijk of er een muziekinstallatie aanwezig is. Dit scheelt een hoop gedoe.
- Probeer, als het even kan, de locatie gratis te regelen.  
Als u het doel van het dansfeest uitlegt, is men zeker enthousiast!

### Tip:

Sommige senioren hebben een strak ritme. En gaan liever niet naar vreemde plekken.

Dus geeft u al een beweegles of iets anders waarbij u veel senioren over de vloer heeft? Doe dan eens een keer iets anders. Geef op deze tijd en plaats het dansfeest.





## STAP 5: INSCHRIJVEN EN KANSMAKEN

U heeft uw idee uitgedacht. De datum is geprikt en de locatie gekozen. Tijd om het officieel te maken. En u in te schrijven. Waar? Op onze website [www.magikdezedansvanu.nl](http://www.magikdezedansvanu.nl).

Maak op de homepage een account aan. U kunt zelf eenvoudig één of meerdere feesten aanmelden. U kunt zelf altijd nog gegevens wijzigen, nog meer feesten aanmelden en een verslag op de website plaatsen!

In 2012 hebben we voor de eerste 100 organisatoren van een dansfeest een GRATIS campagnepakket beschikbaar. Meld uw feest dus snel aan! In het campagnepakket zitten posters, flyers en enkele leuke verrassingen. Ook wordt uw feest opgenomen in de danszoeker, zodat ouderen het feest makkelijk kunnen terugvinden.

Mocht u niet bij de eerste 100 feesten zitten, kunt u altijd zelf de materialen laten drukken bij uw eigen drukker. De campagnematerialen kunt u ook downloaden op de website.

