

Handboek

Het Danspaleis / Lokale Aanpak Eenzaamheid Rotterdam



Inhoudsopgave

1.	Inleiding	blz 3
1.1	Waarom met deze interventie aan de slag: resultaten	blz 4
1.2	De aanleiding: probleem- of vraagstelling	blz 6
1.3	Wat wil je bereiken: doel	blz 8
1.4	Voor wie: doelgroep	blz 9
1.5	Door wie: uitvoering en beleid	blz 10
2.	De aanpak: introductie	blz 11
2.1	De aanpak in concrete fasen of stappen	blz 11
2.2	Benodigde competenties van de uitvoerder	blz 16
2.3	Randvoorwaarden voor toepassing	blz 17
2.4	De centen: begroting	blz 19
3.	Onderbouwing van de interventie	blz 20
3.1	Wat moet je weten: achtergrondinformatie	blz 20
3.2	De visie achter de interventie	blz 21
3.3	Verantwoording: wat werkt en waarom werkt het?	blz 23
4.	Praktijkervaringen	blz 24
4.1	Een praktijkvoorbeeld	blz 24
4.2	De burger/cliënt over de interventie	blz 27
	Literatuurlijst	blz 28
	Bijlagen+ Adressen + Colofon	blz 29

1. Inleiding

Het Danspaleis heeft inmiddels jarenlange ervaring met het inzetten van dansen en muziek om ouderen te raken, te activeren, te empoweren en te verbinden. Het Danspaleis is gestart in zorgcentra en heeft haar terrein uitgebreid naar de buurten waar ouderen op steeds latere leeftijd zelfstandig wonen. De missie van Het Danspaleis is alle ouderen in Nederland inclusief en kwiek met dans en muziek.

Muziek en dans zijn effectieve middelen om ouderen te raken en te openen. Het is een ideale manier om de verbinding te leggen tussen beweging, zelfexpressie en contact. Het raken en openen van ouderen is een kunst op zich, maar essentieel voor hun welzijn. Het is de eerste stap die nodig is om in beweging en in contact te komen. Dat we die eerste stap kunnen maken is onder andere omdat Het Danspaleis uitgaat van plezier in het contact met ouderen en niet vanuit een probleem. Het Danspaleis streeft ernaar met haar formules de negatieve spiraal van eenzaamheid te doorbreken, ouderen in beweging te zetten en werkelijk contact aan te gaan. Alles in de formules is gericht op beweging én contact. We draaien de muziek uit hun jongere jaren, waardoor herkenning en openingen ontstaan. Het gebeurt regelmatig dat ouderen ontdekken dat ze meer kunnen dan ze denken. Ouderen die al jaren niet meer hebben gedanst of gezongen staan weer op de dansvloer en/of zingen weer mee tijdens de muzieksalons. Het gebeurt zelfs dat tijdens het dansen de rollen omdraaien en de ouderen gaan leiden in de dans of de drumsticks weer oppakken tijdens de muzieksalon.

De (Balkon)Danspaleizen, dansmiddagen voor ouderen en de *Muzieksalons* huiskamerontmoetingen voor ouderen met dansen en muziek zijn de formules van Het Danspaleis die in deze interventie worden ingezet en waarin dansen en muziek toewerken naar de hoofddoelen van het Danspaleis; deelnemers voelen zich minder eenzaam, de fysieke en mentale gezondheid wordt verbeterd en levenslust wordt aangeboord.

Tijdens de uitvoering van de *(Balkon)Danspaleizen* gingen de deuren op de balkons letterlijk open, of mensen stonden eerst achter het raam te luisteren, kwamen naar buiten en maakten contact met de buurvrouw of buurman ernaast of er tegenover. Ze hoorden elkaars muziek en gingen op elkaars muziek dansen. Er ontstaat contact tussen de bewoners maar door de muziek leerden ze elkaar op een andere en vrolijke manier kennen. Zoals een Poolse bezoeker van de Muzieksalon zei: *‘door het horen van elkaars muziek en erover te praten krijg je meer begrip voor elkaar’*. Mensen zeiden elkaar weer gedag in het gebouw. En de welzijnsmedewerkers raakten ontroert en krijgen een stimulans in het werk. Het toepassen van de interventie was nog urgenter geworden door het toenemende gebrek aan contact van de ouderen tijdens Corona.

Het handboek is geschreven voor de interne organisatie om de draaiboeken aan te scherpen zowel vanuit het accountmanagement om het contact met de partners doelgericht in te zetten als mede voor de productie-afdeling van de organisatie om de uitvoering te optimaliseren ten behoeve van de impact op de ouderen. Tenslotte is het handboek een opmaat voor de gehele of gedeeltelijke overdraagbaarheid van de Muzieksalons aan onze partners in het land.

Een warme dank gaat uit naar onze partner Humanitas Rotterdam in de betrokken uitvoering van dit traject in een spannende en moeilijke fase en tenslotte onze crewleden en vrijwilligers voor hun blijvende enthousiasme en doorzettingsvermogen om in een moeilijke tijd de ouderen te raken en in beweging te zetten.

1.1 Waarom met deze interventie aan de slag?

Dansen en muziek

Dansen en muziek zijn effectieve middelen om ouderen te raken en te openen. In onze formules gebruiken we de muziek uit de jonge jaren, waardoor herkenning en openingen ontstaan. Het gebeurt regelmatig dat ouderen in die interactie ontdekken dat ze meer kunnen dan ze denken. Ouderen die al jaren niet meer hebben gedanst of gezongen staan weer op de dansvloer en/of zingen of musiceren weer mee tijdens de Muzieksalons. We werken ernaartoe dat tijdens het dansen de rollen omdraaien en de ouderen gaan leiden in de dans of de drumsticks weer oppakken tijdens de muzieksalon. Ouderen voelen zich na afloop van de Danspaleizen en Muzieksalons vrolijker en fitter, in het lijf en in het hoofd. En daarnaast merken we dat ouderen zich meer bewust zijn van het belang van in contact zijn met anderen, in beweging komen, de deur uit en ondervinden weer dat samen dingen doen leuk kan zijn. Een traject levert herinneringen op die of laat iets zien van een andere wat weer voor gespreksstof kan zorgen in de dagelijkse sociale omgang met elkaar en voor meer onderling begrip. Mensen doen ook eerder een beroep op elkaar omdat ze elkaar hebben leren kennen.



Dansen en muziek verbindt, is een vliegwiel voor contact.

Wetenschappelijk bewijs

Dansen en muziek zijn middelen die steeds meer de aandacht krijgen en wetenschappelijk onderbouwd worden ter bestrijding van eenzaamheid en ter bevordering van het welzijn. Veel onderzoek is in Engeland gedaan en in Nederland is hoogleraar neurologiepsychologie aan de VU Erik Scherder bekend van zijn onderzoeken naar de effecten van muziek op het brein en de effecten van dansen op het welzijn.

Onderzoek van Movisie in 2017 (*Het Danspaleis tegen het licht*) heeft aangetoond dat de formules van Het Danspaleis in staat zijn om de negatieve spiraal die leidt tot eenzaamheid te doorbreken.

Theatrale middelen

Naast het gebruik van dansen en muziek wordt het plezier versterkt door het inzetten van theatrale middelen. De bestaande ruimte wordt omgebouwd in een 'balzaal' uit de jaren '50, de vrijwilligers komen aangekleed en in stijl als dansers op, en een speciaal programma dat aansluit op de belevingswereld van ouderen, zorgt ervoor dat ouderen van begin tot eind worden meegenomen en op een toegankelijke en aantrekkelijke manier worden uitgedaagd zelf mee te doen. Zoals de favorietencarroussel waarin de ouderen de eigen favoriete nummers aandragen en ze door een rood theaterdoek stappen zodra hun favoriet aan de beurt is. Alle programma onderdelen worden doelbewust ingezet om contact en beweging te stimuleren.

Ervaring en expertise

Onze formules worden uitgevoerd door een ervaren en getrainde poule aan theatermakers, muzikanten en dansers en een landelijk getrainde poule van 280 vrijwilligers. Deze betrokken contactmakers kennen zowel de taal van dansen en muziek en hebben de ervaring in het werken in de zorg en het benaderen en raken van ouderen. Onze ervaring gebruiken we in onze trainingen van doelgroepen die in direct contact staan met ouderen zoals zorgmedewerkers en mantelzorgers.

Veelvuldig contact en herhaling

Kenmerkend voor onze interventie dat het een traject is dat is opgebouwd uit stapjes, en schakels die op elkaar ingrijpen. Een lange ketting van contactmomenten met de ouderen zowel vanuit de welzijns- en zorgpartijen waarmee Het Danspaleis samenwerkt als vanuit Het Danspaleis die op elkaar ingrijpen. Ook de tone-of-voice en de mensen met het fingerspitzen gefühl die contact maken, zorgen ervoor dat de kwetsbare ouderen geraakt worden, in beweging komen, contact maken. Door de herhaling, de kleine stapjes en het aansprekende contact wordt een basis gecreëerd waar beweging wordt gestimuleerd en vriendschappen kunnen ontstaan. De samenwerking met een zorg- of welzijnspartner essentieel om de effecten op die zijn opgewekt bij de ouderen te verduurzamen. Het Danspaleis kan worden ingezet als de ijsbreker en de frisse wind 'van buiten' waarin het plezier en de muziek zorgt voor een snelle effectieve manier van contact vervolgens kan worden verder gebouwd door zorg- en welzijnspartners. In deze interventie hebben we de samenwerking met Humanitas ingezet om impact te maken op de betrokken ouderen.

Subdoelgroepen

Een aanvullend effect is dat het niet alleen de ouderen raakt maar ook zorgmedewerkers, vrijwilligers (potentiële ouderen) familie en buurtbewoners. Het Danspaleis is niet alleen doeltreffend bij ouderen maar ook bij deze subdoelgroepen die veelal worden ingezet om de ouderen te bereiken. Het verbindende element, het toewerken naar een ontmoetingsplaats maakt dat het bereik verder reikt dan de ouderen alleen. Onze nieuwe pijler (naast aanpak eenzaamheid en versterken mentaal en fysiek welzijn) van de organisatie is dan ook 'samenleven'. Een pijler die aansluit bij de huidige tijd waarin mensen zoeken naar onderlinge samenhang en contact.

Inclusief

Het Danspaleis gaat uit van inclusiviteit, is er voor alle ouderen en levert maatwerk. In samenwerking met de partners wordt gekeken hoe Het Danspaleis het beste de ouderen kan bereiken en kan toespitsen op de doelgroep. Het Danspaleis kan door haar uitgebreide muziekarchief, decor en getrainde personeel landelijk alle ouderen betrekken en bereiken. Zo heeft zij bijvoorbeeld gedraaid voor een huis voor oud-militairen waar een vrijwilliger (zelf militair) is ingezet in de voorbereiding, is gedraaid in huizen voor ouderen met een Indische achtergrond in Den Haag, is 'het roze danspaleis' ontwikkeld om de LHBTI-ouderen te bereiken en draait in huizen met een 'roze loper'. In

samenwerking met welzijnspartijen wordt gekeken in welke regio' of welke locaties eenzaamheid het grootst is onder ouderen en in samenwerking met gemeenten worden vanuit de gemeentengebieden aangereikt waar de eenzaamheidsproblematiek het grootst is. Kortom: onze partners beschikken over de informatie, het netwerk en achtergrond van ouderen waarop ons werk wordt aangesloten.

Innovatief

Tenslotte zijn we een innovatieve en creatieve organisatie die meebeweegt met de tijd. Haar innovatieve kracht en flexibiliteit heeft ervoor gezorgd dat de organisatie tijdens de komst van Corona snel heeft weten om te schakelen naar een coronaproof organisatie die met creatieve oplossingen de ouderen weet te bereiken.



Innovatief tijdens de lockdown: dansen met de anderhalve meterstok

1.2 De aanleiding

Muziek en dans zijn een effectieve manier om met ouderen in contact te komen en ze in beweging te zetten. Veel ouderen hebben behoefte aan direct contact en ontmoeting, en een grote groep beweegt te weinig en voelt zich eenzaam. Tenslotte is de behoefte aan contact met de leefomgeving en onderwerp wat in deze huidige tijd leeft ingezet door de individualisering en de komst van internet. We lichten deze thema's onderstaand verder uit.

Eenzaamheid

Eenzaamheid onder ouderen is een maatschappelijk probleem. In de Sociale staat van Nederland (sept 2020) geeft het Sociaal en Cultureel Planbureau aan dat bij 75-plussers tijdens de coronapandemie het gevoel van eenzaamheid verdubbelde.

Het Nationaal Ouderenfonds geeft aan dat:

- Ruim de helft van alle 55-plussers zich eenzaam voelt.
- 1 op de 11 ouderen geeft zelf aan zich ernstig eenzaam te voelen. Dat zijn meer dan 500.000 mensen. Zij missen onder andere vaak goede vrienden om zich heen, ervaren een leegte, missen gezelligheid en iemand om zich verbonden mee te voelen.

- Eenzaamheid neemt toe met de leeftijd. Vanaf 65 jaar voelt bijna 44% zich eenzaam, bij 75 jaar stijgt dit naar 53%, bij 85-plussers naar bijna 63%.
- Ongeveer 50% van de ouderen voelt zich sociaal eenzaam. Emotionele eenzaamheid, waarbij een oudere een sterk gemis ervaart van een intieme relatie of emotionele, hechte band, stijgt sneller naarmate men ouder wordt. Dit stijgt van 26% op 65-jarige leeftijd naar 53% bij 85-plussers.
- Ook zeer ernstige eenzaamheid neemt toe met de leeftijd. Van de 65- tot 75-jarigen voelt ruim 8% zich (zeer) ernstig eenzaam. Voor 75- tot 85-jarigen geldt dit voor 10%. Van de 85-plussers voelt ruim 14% zich (zeer) ernstig eenzaam.
- Zowel mannen en vrouwen voelen zich eenzaam. De percentages zijn vrijwel gelijk. Mannen voelen zich iets vaker sociaal eenzaam (46%) dan vrouwen (40%).

Eenzaamheid bij ouderen komt vaak door een combinatie van factoren. Een rol hierbij spelen verandering in of het verlies van sociale contacten (overlijden van een partner of andere leeftijdgenoten). Ook veranderingen in of verlies van activiteiten of werk speelt een rol, net als verminderde mobiliteit. Daarnaast dragen gezondheidsproblemen en een achteruitgang in fysiek en mentaal functioneren bij aan eenzaamheid. Tot slot kunnen kenmerken van de persoonlijkheid en verwachtingen van sociale contacten van invloed zijn. Tegelijkertijd worden we steeds ouder, wonen we langer thuis en is de fysieke afstand tot kinderen groter dan vroeger. In veel gevallen is eenzaamheid een stapeling van verschillende factoren. (Nationaal ouderenfonds en www.volksgezondheidenzorg.info)

Een belangrijk onderscheid is het verschil tussen sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid. Sociale eenzaamheid is vooral toe te schrijven aan een te beperkt sociaal netwerk. Emotionele eenzaamheid hangt juist meer samen met de afwezigheid van een partner. Hier speelt het gemis van een emotioneel hechte band. Het soort relatie dat iemand mist, bepaalt dus in hoge mate welke soort eenzaamheid iemand ervaart.

Goede sociale contacten en een variatie in sociale relaties verminderen eenzaamheid. Oude mensen met uitsluitend goede contacten met kinderen en overige familie hebben meer kans op eenzaamheid dan ouderen met een gevarieerder netwerk van relaties. Een aantal intieme relaties met daarnaast een aantal andere relaties zoals met burens en kennissen, biedt een goede bescherming tegen eenzaamheid. (Nationaal ouderenfonds en www.volksgezondheidenzorg.info)

Onderzoek laat zien dat eenzaamheid de kans op ziektes en aandoeningen vergroot. Zo laat zowel Nederlands als internationaal onderzoek zien dat eenzaamheid mogelijk de kans vergroot op de ziekte van Alzheimer. Ook zijn er aanwijzingen dat eenzaamheid de kans op het krijgen van hartaandoeningen vergroot, ook na correctie voor andere risicofactoren van coronaire hartziekten. Eenzaamheid verhoogt ook het risico op andere gezondheidsproblemen zoals slaapproblemen, stress en ontstekingen. Daarmee zijn we er nog niet, want eenzaamheid kan ook tot een depressie leiden. Dit blijkt uit verschillende onderzoeken bij mensen van middelbare leeftijd en ouderen. Deze invloed van eenzaamheid op het later ontstaan van een depressie is onafhankelijk van andere risicofactoren. Ook verhoogt eenzaamheid de kans op overlijden blijkt uit zowel Nederlands als internationaal onderzoek waarbij mensen gedurende een langere periode zijn gevolgd. (Nationaal ouderenfonds en www.volksgezondheidenzorg.info)

Beweging bij ouderen

Grofweg kun je zeggen: hoe hoger de leeftijd, hoe lager het percentage mensen dat voldoende beweegt, zo blijkt uit de RIVM leefstijlmonitor. In 2017 voldeed 37% van de ouderen, dat wil zeggen 65-plussers, aan de beweegrichtlijnen. Het RIVM beschrijft een aantal veel voorkomende redenen waarom ouderen minder bewegen. Soms ligt het eraan, dat deze mensen zijn opgegroeid in een tijd

waarin sporten en bewegen in de vrije tijd minder gewoon was dan tegenwoordig. Soms bewegen ouderen weinig omdat ze gezondheids- of mobiliteitsproblemen hebben. Als bewegen pijn doet of te moeilijk is, dan is de drempel daarvoor hoog. Anderzijds kan bewegen in zulke gevallen juist ook een positief effect hebben: het kan de problemen verminderen. Sommige ouderen bewegen niet omdat ze bang zijn om te vallen, om letsel op te lopen of om ergere gezondheidsklachten te krijgen. Vallen is dan ook de meest voorkomende oorzaak van letsel door een ongeval bij ouderen. Door een ongelukkige val met soms een botbreuk als gevolg komen veel ouderen terecht op de spoedeisende hulp met ernstig letsel. Uit cijfers van Veiligheid.nl blijkt dat in 2017 maar liefst 102.000 ouderen na een val in of rondom het huis bij de Spoedeisende Hulp (SEH) terecht kwamen. Dit betekent dat in 2017 gemiddeld elke 5 minuten een 65-plusser slachtoffer was van een privé-valongeval met letsel dat moest worden behandeld op een SEH-afdeling (bron: VeiligheidNL).

Samenleven

Bij ouderen maar ook bij jongere generaties die participeren in onze formules merken we de behoefte aan echt contact en ontmoeting. En hoewel mensen in onze participatiemaatschappij geacht worden zelfredzaam te zijn, zien veel mensen zichzelf juist als leden van een sociale gemeenschap. We zijn nu eenmaal met elkaar verbonden in het hier en nu, omdat we bijvoorbeeld in dezelfde buurt of wijk, een zorginstelling of wooncomplex wonen. Vooral ouderen zijn opgegroeid met een sterk gevoel onderdeel te zijn van een gemeenschap en missen dat nu in hun eigen leefomgeving. **De wereld is individualistischer geworden en meer gericht op digitaal/online contact is 'direct contact' schaarser geworden waardoor meer onbegrip kan ontstaan en vereenzaming op de loer ligt.**

1.3 Doel, subdoelen en resultaten

Het hoofddoel van Het Danspaleis is om:

Ouderen in verbinding en in beweging krijgen, zowel letterlijk als figuurlijk.

Hoofddoel

- Het doorbreken van een negatieve spiraal m.b.t. eenzaamheid
- Bevorderen fysiek en mentaal welzijn
- Ouderen weer bij hun levensvreugde brengen

De subdoelen

- Vrijwilligers nuttige en zinvolle tijdsbesteding en ook aanpak eenzaamheid
- Mantelzorgers en zorgpersoneel ontlasten
- Een positief gemeenschapsgevoel geven wat een belangrijke stimulans is voor een fijne leefomgeving

Verwachte resultaten

- Mensen komen weer dicht bij hun levensvreugde.
Ouderen hebben het gevoel dat ze weer 'aangaan'. Ouderen komen tot leven met dansen en muziek, ervaren levenslust. Kortom, het vuurtje van plezier en levenslust gaat branden.
- Ouderen krijgen het gevoel dat ze ertoe doen en ontdekken weer het plezier van ergens bij horen.
- Ouderen voelen zich na afloop van de Danspaleizen en Muzieksalons fitter, in het lijf en in het hoofd. Ze ervaren dat ze qua bewegen meer kunnen dan ze dachten en dat het leuk is om te bewegen. Sommige ouderen gaan bijvoorbeeld meer dansen of zetten vaker de radio aan.

- De stap over de drempel wordt gemaakt. Ouderen worden zich meer bewust van het belang van in contact komen met anderen, in beweging komen, de deur uit en dat samen dingen doen leuk en fijn kan zijn.
- Er wordt een basis gelegd waarin vriendschappen kunnen ontstaan. Mensen doen ook eerder een beroep op elkaar omdat ze elkaar hebben leren kennen. In sommige gevallen ontstaan er kennis contact of vriendschappen
- De inzet van Het Danspaleis levert een enthousiaste vrijwilligerspoule (de toekomstige ouderen) op, die zelf ook een netwerk opbouwen en in beweging blijven.
- Zorgpersoneel krijgt een positieve boost en raakt ontroert. Ziet de ouderen op een positieve manier en voelen het nut van het werk wat ze doen. Het geeft een stuk verlichting en ontzorgt.
- Mantelzorgers raken ontroert en krijgen een positieve stimulans in het ondersteunende werk.
- De algehele sfeer in een woon- of zorgcomplex verbetert

1.4 Voor wie is de interventie bedoeld?

Het Danspaleis kent de volgende doelgroepen:

Primaire doelgroep

- Ouderen in de zorgcentra
In de zorgcentra wonen over het algemeen 75-plussers met een verhoogde vorm van kwetsbaarheid met een of meerdere zorgindicaties. Sommige zorgcentra zijn gespecialiseerd in ouderen met een specifieke achtergrond zoals een huis voor oud-militairen, huizen voor ouderen met een Indische achtergrond of huizen waar meer aandacht is voor de lhbt+ gemeenschap. In de zorgcentra wonen overwegend meer vrouwen dan mannen.
- Zelfstandig wonende ouderen in de buurt.
De zelfstandig wonende ouderen in de wijk (65-plussers). Dit zijn veelal ouderen in de grote steden van Nederland maar ook ouderen in de provincie. Deze groep is uiteenlopend van ouderen die op hoge leeftijd nog erg actief zijn en mentaal en fysiek gezond tot ouderen die weinig buiten komen en in eenzaamheid leven. Ouderen die nog met de partner samenwonen of ouderen die alleen wonen en een partner hebben verloren.

Relevante kenmerken

- Over het algemeen komen met ouder worden fysieke en mentale gebreken waardoor de leefwereld kleiner wordt en ouderen meer zorg en hulp nodig hebben. Ook het sociale netwerk kan deuken oplopen door het wegvallen van partners, burens, of vrienden. Over het algemeen is onze doelgroep gebaat bij sociale en/of fysieke activering voor een langer en vreugdevoller leven.
- Over het algemeen bereiken we meer vrouwen dan mannen.
- Gezien de uiteenlopende zorglocaties en de verschillende buurten waar Het Danspaleis actief is, is de doelgroep zeer divers qua opleidingsniveau, gender of etnische/culturele/religieuze achtergrond en woonsituatie. Het Danspaleis heeft een inclusieve formule en richt zich op alle ouderen.

NB: Een uitzondering op de groep ouderen vormen de ouderen die in hun laatste levensfase zijn, of in een vergevorderd stadium van Alzheimer of bedlegerig zijn.

Bereiken ouderen

Het Danspaleis werkt steeds meer nauw samen met zorg- en welzijnspartners en overheden om de ouderen te bereiken. Gemeenten faciliteren, informeren over de doelgroep en de netwerken rondom ouderen en leggen de regio's bloot waar Het Danspaleis de grootste impact maakt. Zorg en welzijnspartners informeren over de doelgroep en maken het eerste contact met de ouderen, introduceren Het Danspaleis en werven de ouderen, vervolgens kunnen de partners het contact bestendigen en verduurzamen binnen het bestaande aanbod.

Op 'organische wijze' maken ouderen zelf mond-op-mond reclame voor de danspaleis formules en betrekken zo ook familieleden, vrienden en burens en groeit de community van fans. Vice-versa wijzen familieleden vaak op en enthousiasmeren ouderen regelmatig de komst van het Danspaleis. Het Danspaleis ondersteunt community building door het inzetten van de social media, het verspreiden van nieuwsbrieven en Danspaleis agenda's, flyers en posters en een bellijn die de fans regelmatig belt en kaartjes verstuurd op verjaardagen of bij ziekte.

Secundaire doelgroepen

Daarnaast onderscheiden we een aantal secundaire doelgroepen:

- De vrijwilligers community
Aan Het Danspaleis is een grote vrijwilligers community verbonden. Deze vrijwilligers creëren door hun actieve inzet voor zichzelf een nieuw netwerk, hebben onderling contact met elkaar en blijven fit doordat ze meedansen. Zij zijn de ouderen van de toekomst.
- Het zorgpersoneel
Wanneer een Danspaleis in een zorgcentrum wordt gehouden, is dit tevens een boost voor het zorgpersoneel. Het gebeurt maar al te vaak dat zij ouderen weer zien opbloeien. Personeel ervaart dan regelmatig waar om ze ooit voor de zorg hebben gekozen.
- Mantelzorgers, familie, huishoudelijke hulp, burens zijn een laatste, en belangrijke doelgroep.
Waar het contact met ouderen vaak praktisch wordt naar mate ouderen meer hulpbehoevend worden, biedt Het Danspaleis een moment om het praktische even los te laten en faciliteren we, middels muziek en dans, écht contact van mens tot mens.

1.5 Door wie wordt de interventie uitgevoerd?

De interventie wordt deels door Het Danspaleis zelf uitgevoerd en deels door partners. We gaan in dit handboek in op onze partners.

Onze belangrijkste partners

Over het algemeen kun je zeggen dat het volgende type organisaties met bewegen en muziek met ouderen aan de slag kan:

- Zorginstellingen waar ouderen verblijven of dagopvang genieten
- Welzijnsorganisaties die de huizen van de wijk bedienen

Het type uitvoerders dat nodig is voor het uitvoeren van de trajecten zijn welzijn coördinatoren en uitvoerders die zich direct bezighouden met bewegen en muziek zoals muzikanten, muziektherapeuten, activiteitenbegeleiders met een bagage op het gebied van muziek of beweging, dagopvang begeleiders, en mensen die zich professioneel bezighouden met beweging zoals fysiotherapeuten. En in sommige gevallen ook geestelijk verzorgers.

Binnen welk beleidskader past deze interventie?

De activiteiten passen over het algemeen goed binnen instellings- gemeente, en overheidsbeleid dat gericht is op positieve gezondheid, aanpak eenzaamheid, mensen zo lang mogelijk vitaal houden en

diversiteit. En binnen beleid dat erop gericht is om mensen zo lang mogelijk zelfstandig thuis laten wonen. Dat wil zeggen binnen WMO - en welzijnsbeleid, diversiteitsbeleid en het (gemeentelijk) gezondheidsbeleid.

Wet- en regelgeving

Het Danspaleis is op dit moment afhankelijk van de regelgeving van het RIVM en volgt deze op de voet en heeft voortdurend contact met haar partners over de aanpak.

2. De aanpak

2.1 De aanpak in concrete stappen

In deze beschrijving werken we een traject uit zoals het Danspaleis dit vormgeeft met haar samenwerkingspartners. Een traject waarbij we in verschillende stappen ouderen bereiken, contact maken en in beweging zetten. Dit in samenwerking met een partner. Alle stappen werken toe naar het openen, en in beweging zetten en in contact brengen van de doelgroep (en) en het aanboren van levensvreugde dat kan worden doorgetrokken naar meerdere subdoelgroepen of aan kan haken bij het bestaande activiteiten aanbod.

Dit betreft de volgende stappen:

1. Voorbereidingsfase

De voorbereidingen starten met het opbouwen van de samenwerkingsrelatie met de welzijnspartner, huis van de wijk, of zorginstelling. Vanuit het Danspaleis is een productieleider verantwoordelijk voor de uitvoering die schakelt met de aangewezen 'projectleider' vanuit de samenwerkingspartner. Gezamenlijk worden de doelen, de gewenste resultaten, en de looptijd en locatie van het traject bepaald. Veelal zijn dat de activiteiten ruimtes/restaurants van de zorgpartners en de Huizen van de Wijk bij de welzijnspartners. In het geval van buitenlocaties zijn dat buitenplekken in de buurt van de zorglocatie (bv een binnentuin of daktuin) of in de buurt van een Huis van de Wijk zoals binnenpleintjes en hofjes. Van belang is dat een locatie altijd een gevoel van intimiteit en exclusiviteit waarborgt om het gevoel van veiligheid en geborgenheid te behouden (geen plekken waar veel doorloop is van buiten). Daarnaast wordt besproken hoe het onderdeel 'verbinding' kan worden ingezet, op welke doelgroepen het traject zich richt, naast ouderen kan dit familie zijn, zorgpersoneel, vrijwilligers of oudere buurtbewoners.

Er wordt gekeken wat de achtergrond van de ouderen is en hoe ze het beste te bereiken.

Onderdeel kan bijvoorbeeld zijn om een aanbelactie te organiseren om oudere bewoners alvast te attenderen op de komst van Het Danspaleis en muziekfavorieten op te halen. Ook een belangrijk aandachtspunt zijn de locaties die geschikt zijn om te gebruiken voor de activiteiten. Het maatwerk begint meteen.

Daarnaast worden data voor de activiteiten geprikt. PR en communicatie worden besproken en opgestart: o.a. flyers en posters worden gemaakt. De communicatie is aansprekend en laagdrempelig met een positieve tone-of -voice. En er wordt besproken of en hoe de pers wordt benaderd om de attentiewaarde te vergroten. In sommige gevallen is dit niet gewenst en in sommige gevallen juist wel en wordt bijvoorbeeld een burgemeester, wethouder of commissaris van de koning betrokken om het bal te openen.

Bij grotere trajecten wordt besproken of- en voor welke doelgroepen trainingen van Het Danspaleis Worden ingezet zodat lokale vrijwilligers, zorgpersoneel of familie invulling kunnen geven aan het traject.

2. Wakker schudden met Het Danspaleis

Het Danspaleis, een indruk:

Het Danspaleis is een ouderwets gezellige disco voor ouderen. De PlatenDraaier (de PD) trekt de Prima, Doris Day en vele andere sterren van weleer. Van meezingers tot tranentrekkers, van polonaise tot ouderwets rock-en-rollen: met het Danspaleis is het altijd bal. Het Danspaleis duurt 2 uur en is een theateraal mini-evenement met een bevlogen PD, rijdend discomeubel, glimmende dansvloer, feestelijk decor en dansende gastheren en -vrouwen en is geïnspireerd op de jaren '40 en '50.

Danspaleis wordt de omgetoverd in een ouderwetse ballroomsetting met welkomstpoort, tafelaankleding (doppinda's inclus!) en omgebouwd platenmeubel, waar de PlatenDraaier (PD) ouwe krakers uit tevoorschijn haalt. Met een uitgebreid muziekarchief spelen we in op alle leeftijden, culturele achtergronden en seksuele geaardheden. Bij Het Danspaleis is iedereen welkom. Speciale verzoeken kunnen worden ingediend.

Danspaleis maakt gebruik van een programma dat interactie stimuleert en zorgt voor een kop en een staart. Met onder andere 'In het Zonnetje', waarin een bijzondere oudere of vrijwilliger in het zonnetje wordt gezet, en de 'Favorietencarrousel', waarin ter plekke verzoekplaatjes worden gedraaid en de ouderen en de favoriet in de spotlight worden gezet.

Het eerste Danspaleis is altijd een speciaal moment. De ruimte is met decor omgetoverd tot balzaal. Het bal wordt geopend door een zorg of buurtmedewerker, een vertrouwd gezicht van de ouderen of door een 'hotshot'. De medewerkers van de samenwerkingspartner is aanwezig, dit geeft ouderen herkenning en vertrouwen. Nog voor het Danspaleis start, is er contact met de ouderen samen met de samenwerkingspartner. Een kort gesprekje, een beetje prikkelen. Tijdens het Danspaleis wordt het signaal afgegeven dat er gedanst gaat worden doordat de vrijwilligers eerst zelf gaan dansen. Vrijwilligers hebben ieder hun eigen manier om contact te maken met de ouderen en hen op de dansvloer uit te nodigen. Een complimentje, een luisterend oor, knipoog, etc. alles gericht om het ijs te breken en beweging te stimuleren.

Tijdens de uitvoering worden data en beschrijvingen zoals aantal bezoekers, unieke bezoekers en algehele sfeer genoteerd in een Excel overzicht. En worden opvallende opmerkingen van ouderen genoteerd in quotes die zijn opgehaald door vrijwilligers en crew. Het Danspaleis heeft een aantal inofficiële ambassadeurs en een fanclub aan ouderen die worden veelvuldig worden gesproken en geraadpleegd en tussentijds worden getoetst, bijvoorbeeld tijdens Corona om de formules aan te scherpen.

Na afloop van een Danspaleis evalueren we met crew, vrijwilligers en de locatie en nemen verbeterpunten mee voor een volgende keer. Ook is er voortdurend contact met de doelgroep door het Danspaleis of vanuit de samenwerkingspartij.

'Kunnen jullie volgende maand weer komen?' is een veelgehoorde uitroep als een Danspaleis is afgelopen. Herhaling geeft herkenning en vertrouwen. Mensen gaan zich verheugen op de volgende keer, zich mooi maken, nadenken wat ze aantrekken. En dit verheugen is een belangrijk onderdeel in positieve gezondheid. In deze aanpak streven we dan ook om op een plek minimaal 2 keer zichtbaar te zijn en in grotere trajecten een totaalpakket aan te bieden waarbij de formules vaker kunnen worden ingezet en in aansluiting op elkaar kunnen toewerken naar verdieping in het contact.



Het Danspaleis wordt feestelijk gepresenteerd en gebruikt theatrale elementen gebaseerd op de belevingswereld van ouderen.



Door programma, crew en vrijwilligers stimuleren beweging en contact.

3. Verduurzaming van contact met Muzieksalon

De Muzieksalon, een indruk:

De Muzieksalon is de ouderen-muziekclub op een zorgafdeling of in de buurt. Een ontmoetingsplek waar contacten worden opgedaan en versterkt. In de Muzieksalon wordt muziek ingezet om herinneringen tot leven te roepen en met elkaar te delen. Een manier om contact te leggen en kennis te maken en mensen te raken met muziek. Iedereen heeft een band met muziek. Daardoor hoor je verrassende verhalen. Van het een komt het ander. Door deze momenten met elkaar te delen ontstaat er verbinding en wordt het informele netwerk te versterkt. Die helpen bij de aanpak eenzaamheid.

De Muzieksalon is geschikt voor groepen ouderen van minimaal 5 tot maximaal 15 personen, en wordt begeleid door een Platendraaier (PD'er) en 2 vrijwillige gastheren -dames. Het vindt op frequente basis (minimaal maandelijks) plaats waardoor de Muzieksalon als vaste ontmoetingsplaats fungeert. De PD'er is de facilitator van de Muzieksalon en draagt samen met de vrijwillige gastheren-dames zorg voor een goed verloop van de middag, waarin alle bezoekers gelijke ruimte krijgen te participeren.

Een Muzieksalon bestaat idealiter uit 3 a 4 edities. Na deze edities ligt er een basisnetwerk dat verder kan worden uitgebreid. Door de kleinschalige setting kan het mensen gemakkelijk in contact brengen, kunnen ouderen daardoor samen dingen gaan ondernemen, samen naar een DP of wandelen, of naar de markt, en kunnen nieuwe vriendschappen ontstaan.



Muzieksalon met de 'ouderenclub' in Amsterdam Noord en Platendraaier en vrijwilliger



De muzikale grabbelton om het gesprek op gang te brengen.

Na een aantal Danspaleizen starten de Muzieksalons.

Een Muzieksalon duurt per keer 1,5 uur. Voor een Muzieksalon zijn een draagbaar boxje en een handzaam draagbaar decor nodig. De Platendraaier heeft daarnaast een set vragen bij zich om het gesprek te stimuleren. De Muzieksalon heeft een handleiding voor de uitvoering. Een of twee vrijwilligers ondersteunen de Platendraaier en de interactie.

Na afloop van een Muzieksalon wordt geëvalueerd met de doelgroep, gastheren, -vrouwen en de locatie. Aandachtspunten worden meegenomen naar een volgende keer.

4. Borgen

Bestaand aanbod

In de voorbereiding en de evaluatie wordt gekeken waar Het Danspaleis aansluit bij het bestaande aanbod van de zorg of welzijnspartner. Als er bv al danslessen of beweegactiviteiten worden gehouden op de locatie of in de buurt dan wordt een koppeling gemaakt. Ook kan het Danspaleis een bepaald traject markeren wat een zorg of welzijnspartij al in heeft gezet of in wil zetten en waarin Het als kick-off kan fungeren om meerdere activiteiten onder de aandacht te brengen. In een traject met de GGD hebben fysiotherapeuten valpreventie uitleg gegeven aan hun activiteiten en zijn oefeningen valpreventie in een warming up van Het Danspaleis theatraal ingezet. Het programma en de theatrale expertise van Het Danspaleis laat toe dat verschillende beweegactiviteiten een plek kunnen krijgen binnen Het Danspaleis. Zo fungeert het als mooie aanjager van een traject.

Training

Het Danspaleis heeft een workshop ontwikkeld dat familie, zorg- of welzijnspersoneel of vrijwilligers, traint om met de Danspaleis methodiek te participeren in de formules en openingen en inspiratie

geeft voor het gebruik van muziek binnen het eigen aanbod en het maken van contact met de doelgroep die past binnen de kaders van 'positieve gezondheid'.

Overdragen van de Muzieksalon

Het Danspaleis streeft naar een situatie waarbij Muzieksalons door samenwerkingsorganisaties deels of volledig zelfstandig kunnen worden uitgevoerd.

Deze ontwikkeling ontrolt zich de komende 2 jaar.

Een aantal elementen zullen hierbij van belang zijn:

- Training van lokale Platendraaiers (meekijken, zelf doen, evalueren)
- Training zorgpersoneel en vrijwilligers
- Evaluatie en supervisie door DP
- Leasen van middelen

Contact

De frequentie en het contact hangt af van de grootte van het traject af. De communicatiemiddelen zorgen voor het eerste contact tezamen met de mond-op-mond reclame door de betrokken (sub) doelgroepen. Zorg- en welzijnspersoneel van belang voor het verder de drempel over helpen van de doelgroep. Vervolgens start de uitvoering van de formules en mogelijk ook het bestaande aanbod voor de voortzetting van de contactmomenten met de doelgroep dat wordt begeleid door het communicatie traject (social media, interne pr en print uitingen).

Protocollen

De formules hebben strakke draaiboeken

Daarnaast werken we met een vrijwilligersprotocol en werken we met een Coronaclausule

2.2 Benodigde competenties van de uitvoerder

'Ik ben geopereerd aan mijn heup, ik kan niet meer dansen'.

'Ik heb last van mijn benen, ik ga niet dansen vandaag'.

Zomaar twee uitspraken van ouderen die in eerste instantie niet mee wilden dansen. Het is de kunst en vaardigheid om ouderen wél in beweging te krijgen. Daarbij speelt de muziek een enorme rol en het zien dansen, maar dan ben je er nog niet. Het subtiele spel van contact maken en ouderen uitnodiging om mee te dansen vanuit de stoel en van daaruit uit de stoel te komen en de vloer op te gaan, moet je je eigen maken.

Voor de interventie zijn nodig uitvoerders met de volgende competenties die voor Het Danspaleis onmisbaar zijn en van belang bij de inzet van bewegen en muziek bij ouderen:

- Gevoel voor muziek en bewegen
- Kunnen stijldansen is een pre
- Veilige sfeer kunnen creëren voor de deelnemers
- Mensenkennis: kunnen omgaan met de doelgroep ouderen
- Gesprekken kunnen initiëren
- Geduldig, hartelijk, empathisch,
- Kunnen luisteren maar ook kunnen initiëren tot actie
- Kunnen omgaan met vrijwilligers
- Vertrouwen uitstralen en gelijkwaardigheid in de interactie
- Indien nodig: kunnen afstemmen en samenwerken met de partner bij wie de activiteit wordt aangeboden.

Naast de contact makende uitvoerders is een goede organiserend en productiekracht nodig om alles handen en voeten te geven. Deze persoon is daarnaast vaardig in het communiceren met zowel de partner als ook met de ouderen en vrijwilligers.

Training vrijwilligers en crewleden

De contactmakers worden regelmatig getraind in ballroomdansen uitgevoerd door veelal vrijwilligers van Het Danspaleis wat het dansen met ouderen vergemakkelijkt aangezien veel ouderen danslessen hebben gehad.

Daarnaast krijgen crew en vrijwilligers in bepaalde aanvullende trajecten trainingen met speciale thema's zoals een training valpreventie van een fysiotherapeut van de GGD.

De poule aan crewleden en Platendraaiers van Het Danspaleis zijn op de hoogte van de muzieksmaak en muziek uit de tijd van de doelgroep en trainen en inspireren elkaar door het participeren in de formules en in contact te zijn met de ouderen. Daarnaast worden nieuwe leden peer to peer getraind en wordt het muziekarchief verversd en aangevuld.

2.3 Randvoorwaarden voor toepassing

Vanuit de ervaring van Het Danspaleis zijn de volgende randvoorwaarden voor de inzet van bewegen En muziek bij ouderen van belang:

- **Aansluitende visie**
Wanneer een activiteit wordt uitgevoerd bij of in samenwerking met een welzijnspartner, zorgpartner, etc., dan is een goede afstemming een voorwaarde voor succes. Dezelfde visie op het beoogde resultaat en een gezamenlijk inzet om de bewoners te bereiken zijn van belang.
- **Aanjager**
Er is een aanjager en organisator nodig vanuit de zorgorganisatie die er voor zorg draagt dat de activiteit productieel handen en voeten krijgt en die zorgt voor het werven van ouderen. Dat kunnen 1 of meerdere personen zijn. Hoe groter het draagvlak (oa management en communicatieafdelingen) binnen de organisatie des te beter. Veelal worden de vrijwilligers van een locatie ingezet om invulling te geven aan de uitvoering.
- **Locatie**
Niet alle locaties zijn geschikt om activiteiten met bewegen en muziek voor ouderen te organiseren. Zo heeft een Danspaleis bijvoorbeeld een grote dansvloer nodig, van tenminste 5 bij 5. Bepaal daarom van tevoren hoeveel ruimte nodig is en welke vloer geschikt is. Een ruimte moet bereikbaar en toegankelijk zijn. Ouderen moeten zelfstandig of met begeleiding de zaal in kunnen komen. Ook moet de ruimte toegankelijk zijn voor ouderen in een rolstoel. Denk verder aan de beschikbaarheid van toiletten. Ook moet de apparatuur kunnen worden aangesloten. En is aanwezige horeca van belang. Dansen en muziek gaan goed samen met een hapje en een drankje. Voor een Muzieksalon is een ruimte nodig op huiskamerformaat waar mensen niet gestoord kunnen worden en waar genoeg tafels en stoelen aanwezig zijn en bij voorkeur drankjes geserveerd kunnen worden
- **Herhaling**
Uit de beschrijving van het traject in de vorige paragraaf wordt duidelijk dat het Danspaleis werkt met herhaling. Een randvoorwaarde om impact te maken is dat er meerdere keren op dezelfde locatie een activiteit wordt uitgevoerd. Dit zorgt namelijk voor herkenning en vertrouwen bij ouderen. Waar ouderen de eerste keer misschien nog even de kat uit de boom

kijken, staan ze bij een tweede keer veel sneller op de dansvloer en wordt bijvoorbeeld de drempel naar een Muzieksalon verlaagd.

- **Verbinding**
Naast herhaling is verbinding een randvoorwaarde voor succes. De verbinding met andere activiteiten binnen een buurt of organisatie maar ook de verbinding met de medewerkers van de welzijns- of zorgpartner. Zo kan een traject worden dat start met een boost en eindigt met de implementatie en verduurzaming.
- **Aanwezige doelgroep**
Het komt voor dat een zorglocatie niet geschikt is omdat er te weinig ouderen kunnen deelnemen of dat de ouderen een te zware indicatie hebben om mee te doen.
Dementerende ouderen in een vergevorderd stadium kunnen bij een Danspaleis te veel prikkels ervaren.

Kwaliteitsbewaking

De formule Het Danspaleis (van 50 tot 100) personen heeft een strak draaiboek, methodiek en aanpak die Het Danspaleis vrij eenvoudig kan bewaken door met een grote getrainde poule aan medewerkers en vrijwilligers te werken die het concept van A tot Z beheersen en kunnen overdragen aan nieuwe crewleden en vrijwilligers. In de samenwerking met de zorglocaties wordt gestreefd naar een optimale impact bij de ouderen.

De formule Muzieksalon is in ontwikkeling om deels of volledig overdraagbaar te maken waarbij de kwaliteitsbewaking zich vooral zal richten op:

- **Muziekkeuze en gebruik**
De Platendraaiers van Het Danspaleis beschikken over een enorm muziekarchief aan muziek dat wereldomvattend is en kan inspelen op alle ouderen.
- **Uitvoering van het programma**
De Muzieksalon heeft een start midden en eind en volgt een draaiboek met elementen om de interactie tot stand te brengen en beweging en contact te stimuleren. Het is van belang deze te volgen met ruimte voor een persoonlijke stijl.
- **Presentatie en contact**
De Muzieksalon heeft een leider en ondersteuners (vrijwilligers) die zorg dragen voor de uitvoering. De Platendraaier en tevens presenteraar heeft de kwaliteit om ouderen aan te spreken, de interactie tot stand te brengen en tot beweging aan te zetten in woord en muziek.
- **Gelijkwaardigheid en diversiteit**
Het Danspaleis gaat uit van gelijkwaardigheid van mensen. De uitvoerende is niet meer of minder dan de oudere maar zet de interactie in gang om tot contact en beweging te komen.
- **Ruimte voor initiatief**
Je openen doe je in een veilige en vertrouwde omgeving. Zodra je je veilig en vertrouwd voelt kan muziek emoties oproepen of initiatief uitlokken. Empowerment ontstaat zodra je de ruimte ervaart om eigen initiatief te ontwikkelen. Ouderen zien we als mensen zoals ieder ander mens met unieke kwaliteiten en talenten die kunnen worden aangesproken. In de Muzieksalon is ruimte voor improvisatie en initiatief in het kader van dansen en muziek. Door het ervaren van ruimte gaan ouderen spontaan dansen, zingen of maken muziek.
- **Veiligheid**
Door het ervaren van ruimte kunnen deelnemers ook over grenzen gaan, ook ervaren we dat soms bij nieuwe vrijwilligers. Hierin zijn de Platendraaier en ook getrainde vrijwilligers de grensbewakers zodat de sfeer veilig blijft.
- **Decor en sfeer**
Een decor is onlosmakelijk verbonden met de activiteit. Het decor is een knipoog naar de

jeugdigen van de huidige ouderen, waardoor er een veilige en herkenbare sfeer wordt gecreëerd en de ruimte met eenvoudige maar doeltreffende middelen wordt omgetoverd tot. Een decor is laagdrempelig, moet aangeraakt kunnen worden en het gesprek op gang helpen.

- Inzet en selectie vrijwilligers

Voor Het Danspaleis is het werken met vrijwilligers onmisbaar in de methodiek. Vrijwilligers zijn het verlengde van de platendraaier en hun rol is om de ouderen uit te nodigen om in beweging te komen of het gesprek aan te gaan. Het gaat om vrijwilligers die uiteraard een klik hebben met ouderen en zelf van dansen en muziek houden. Mensen die zich tot dit vrijwilligerswerk aangetrokken voelen, kennen allemaal het plezier en geluk van dansen.

2.4 De centen

De interventie bestaat uit een voortraject/ voorbereidingsfase, 'wakker schudden' en borgingstraject. Het Danspaleis is de opener, verbinder en aanjager is voor contact, waarbij een training van personeel of werving van lokale vrijwilligers en Platendraaiers mogelijk voorafgaat. Vervolgens start de verduurzaming van het contact en daarop de borging. Dit is de voortzetting van dat wat is veroorzaakt aan contact, sfeer en verbinding en uit zich in een reeks Muzieksalons en een koppeling met bestaande activiteiten binnen de zorg om muziek en dansen een blijvend onderdeel te laten zijn binnen de organisatie. Of de Muzieksalon een licentie wordt of een vast bedrag is nog niet duidelijk en wordt onderzocht in een later stadium.

Bij een activiteit gericht op bewegen en muziek bij ouderen zijn de volgende posten van belang als het gaat om de financiën.

Zowel bij een Danspaleis als bij een Muzieksalon zijn de volgende kostenposten:

- Coördinatie en productie om het traject handen en voeten te geven
- Aansprekende communicatiematerialen zoals flyers posters
- Apparatuur en decor: er is apparatuur nodig om muziek af te spelen, met geluid set en decor voor sfeer en herkenning. Bij Het Danspaleis zijn ze geïntegreerd en vormen een geheel.
- Een Platendraaier: de motor tot contact die mensen uitnodigt tot bewegen en zowel kan draaien als presenteren.
- Kosten voor werving en inzet van vrijwilligers: vrijwilligers moeten geworven worden. Daarnaast is ook waardering voor vrijwilligers van belang.
- Borging: kosten m.b.t. borging die in de voorbereiding kunnen worden meegenomen zoals aansluiten op het bestaande aanbod.

Aanvullend

- Training vrijwilligers en/of zorg- welzijnspersoneel. Het is bevorderlijk als de kring om ouderen heen, de subdoelgroepen, voorafgaand getraind worden m.b.t de activiteit waar ze aan mee gaan doen om het draagvlak en het effect op ouderen te vergroten.
- Evaluatiekosten en borgingskosten: zoals het aantrekken en trainen van lokale platendraaiers om muzieksalons voort te zetten

Mogelijke extra kosten

- Locatiekosten: houd rekening met kosten voor het huren van een zaal in een wijkcentrum, of andere geschikte locatie. Veelal zijn dit ruimtes waarover de zorg- of welzijnspartij zelf beschikken.

- Horeca: bij een Muzieksalon gaat vaak een hapje en een drankje rond dat extra kosten met zich meebrengt. Dit zijn vaak lage kosten maar die wel voor extra sfeer zorgen

Toekomstmuziek

- In de toekomst kunnen mogelijk trainingen i.v.m. kwaliteitsbewaking worden gegeven.
- Licentiekosten kunnen in de toekomst worden gevraagd evenals leasekosten voor apparatuur en decor.

3. Onderbouwing van de interventie

3.1 Wat moet je weten: achtergrondinformatie

Impact van dansen en muziek op de (mentale) gezondheid

De wetenschap laat steeds duidelijker zien dat dansen en muziek een positieve invloed hebben op de fysieke en mentale gesteldheid van mensen.

In 2017 heeft Jan Willem van der Maat van Movisie een onderzoek met de titel *Het Danspaleis tegen het licht* gedaan op basis van de Theory of Change waaruit bovenstaande blijkt.

Een citaat uit *Het Danspaleis tegen het licht*:

Uit de literatuurverkenning blijkt dat regelmatig dansen de fysieke gezondheid verbetert. Ouderen die regelmatig dansen hebben onder andere meer kracht, verbeteren hun balans en vallen minder (Keogh et al. 2009; Krampe, 2010)

Ook blijkt uit onderzoek dat regelmatig dansen effect heeft op de mentale gezondheid Het verbetert reactietijden en cognitieve prestaties en vermindert de kans op dementie (verghese et al 2003., Kattenstroth et al., 2013).

In zijn boek *Singing in the brain* toont hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder aan:

Er zijn maar weinig andere activiteiten waarbij zoveel gebieden in ons brein tegelijk geactiveerd worden. Muziek en zingen activeren verschillende gebieden in de hersenen die door zenuwbanen met elkaar verbonden worden waardoor ons brein geprikkeld wordt. Hoe meer stimulans, hoe beter de hersenen in conditie blijven. Dat is precies waarom volgens Scherder muziek zo goed is; voor iedereen

In recent onderzoek richt Erik Scherder zich op het belang van dansen en stelt:

Een verrijkte omgeving kan een positieve invloed hebben op het functioneren van de hersenen. Een verrijkte omgeving wordt gekenmerkt door complexe cognitieve processen. Het is een omgeving (of activiteit) die complex is en nieuw en daardoor uitdaagt en een beroep doet op iemands cognitieve flexibiliteit.

In zijn boek geeft Scherder aan dat beweging zelf een verrijkte omgeving is, omdat beweging zelf complex is en de hersenen activeert en omdat wanneer iemand beweegt die veel zintuiglijke informatie binnenkrijgt. Ook het luisteren naar muziek of bespelen van een instrument zijn voorbeelden van verrijkte omgevingen. Maar omdat dansen als activiteit beweging met muziek combineert - en met emotionele expressie en sociale interactie - beoogt Scherder dat dans weleens de ultieme verrijkte omgeving kan zijn.

Positieve gezondheid: inzetten op wat nog kan

Het Institute for Positive Health stelt:

Mensen zijn niet hun aandoening. Toch focussen we daar in de zorg doorgaans wel op. Alle aandacht gaat uit naar hun klachten en gezondheidsproblemen, en hoe we die kunnen oplossen. Positieve gezondheid kiest een andere invalshoek. Het accent ligt niet op ziekte.

Maar op mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt. Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies. Die bredere benadering draagt bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Bij de formules van het Danspaleis sluiten we aan bij ten minste drie dimensies: meedoen, zingeving, mentaal welbevinden. Door de inzet van dansen en muziek wakkert er in ouderen weer iets van hun eigen vuurtje aan. Dat porren we op. Ouderen verrassen zichzelf en anderen met wat ze nog kunnen. Daarnaast hebben ouderen iets te bieden, iets te vertellen. Dat krijgt aandacht.

Het belang van de inzet van vrijwilligers in de aanpak eenzaamheid

In de lezing uit 2018, *Vrijwillige inzet bij eenzaamheid, verwachtingen, grenzen en voorwaarden* van Anja Machielse, bijzonder hoogleraar 'Empowerment van Kwetsbare Ouderen' aan de Universiteit voor Humanistiek te Utrecht, wordt getoond dat vrijwilligerswerk voor ouderen een manier is om eenzaamheid te voorkomen en is tegelijkertijd ook voor de vrijwilligers zelf van eigenbelang is in de aanpak van eenzaamheid.

Citaat 1 uit deze lezing:

Sociale verbondenheid is de belangrijkste voorwaarde van ons bestaan. Mensen zijn sociale wezens die betekenisvolle relaties met anderen nodig hebben om zich gelukkig te voelen. Verbindingen met anderen zorgen voor hechting, het gevoel van veiligheid en nabijheid; sociale integratie, het gevoel erbij te horen in een netwerk van gelijkgestemde individuen; de ontwikkeling van zelfvertrouwen en zelfrespect door anderen die ons het gevoel geven dat we ertoe doen; mogelijkheden om gekoesterd en verzorgd te worden en je verantwoordelijk te voelen voor het welzijn van anderen; het kunnen vertrouwen op anderen voor wederzijdse hulp en steun; de mogelijkheid om begeleiding, adviezen en informatie te krijgen bij het omgaan met stressvolle gebeurtenissen. Een gemis aan sociale relaties tast de fundamentele voorwaarden van het menselijk bestaan aan. Geen wonder dat mensen die langdurig eenzaam zijn zich ongelukkig en soms zelfs wanhopig voelen.

Citaat 2 uit deze lezing:

Vrijwilligerswerk wordt in de eerste plaats gezien als een middel om eenzaamheid te voorkomen, Als mensen een 'actieve' bijdrage kunnen leveren aan de samenleving krijgen ze het gevoel dat ze ertoe doen en van betekenis zijn voor anderen. Veel vrijwilligers beamen dit. Ze ervaren dankbaarheid en waardering voor hun inzet en hebben het gevoel dat hun inzet ertoe doet.

Een vrijwilliger legt het zo uit. *'Vrijwilligerswerk is niet alleen voor degene die hulp nodig heeft, het is net zo goed voor mij. Dat is een beetje een taboe voor vrijwilligers, maar we mogen echt wel zeggen dat het fijn is om een goede daad te doen. Het is fijn om iemand te kunnen helpen. Dat geeft mij ook een goed gevoel.'*

Eenzaamheid in bredere context: Het belang van 'echt contact' en de zorg voor elkaar

Psychiater Dirk de Wachtere stelt in zijn boek *De kunst van het ongelukkig zijn*: *'Het ikkerige geluk zoeken dat zich vooral op social media laat zien, laat geen empathie toe. Jongeren lijken vaak verloren te lopen en zich verlaten te voelen.'*

Openstaan voor de kwetsbaarheid van de medemens en het engagement dat daaruit volgt, keert het gevoel van ongeluk om tot een zingevende act. Door gevoelig te zijn voor onrecht en ongeluk (zowel in jezelf als in de Ander), vinden we een duurzame vorm van geluk, in de vorm van betekenis en de zorg voor elkaar.

3.2 De visie achter de interventie

Bij Het Danspaleis gaan we ervan uit dat in iedere mens levensvreugde zit maar dat naarmate je oudere wordt de kans bestaat (door het wegvallen van familie en vrienden of door bv ziekte) die levensvreugde te verliezen. Door muziek en dansen weet het Danspaleis die levensvreugde weer aan

te boren en om te zetten in een situatie waarin beweging wordt gestimuleerd en ruimte voor contact en vriendschap wordt gecreëerd. Op een toegankelijke manier wordt daarmee eenzaamheid aangepakt en het fysieke en mentale welbevinden versterkt. Het Danspaleis sluit nauw aan op het gedachtegoed van *positieve gezondheid*.

De contactmakers zijn gemotiveerd en betrokken met de doelgroep en hebben de expertise om ouderen te stimuleren om actief mee te doen in de formules.

Bij het Danspaleis richten we ons in alles op contact en beweging. Daarvoor worden de volgende kwaliteiten ingezet:

- Persoonlijk:
Het is gericht op persoonlijk contact met de ouderen, denk aan de gesprekjes vooraf en tijdens, de dansfavorieten die worden gedraaid, er wordt iemand in het zonnetje gezet, de afstemming in de dans.
- Verbindend:
Dansen doe je samen. Een gesprek voeren ook. Er is dus een sterke gerichtheid op samen, contact en uitwisseling. Dit contact is inclusief en wederkerig.
- Activerend:
Iedereen wordt gestimuleerd om in beweging te komen. Op de stoel, achter de stoel of op de dansvloer. Ook mensen in een rolstoel dansen mee. De formules zetten altijd aan tot bewegen.
- Inspirerend:
Als tankstation van levensvreugde stimuleren we levendigheid. Er is oprechte en positieve aandacht.
- Positief:
Gericht op wat wel kan, aanspreken van de veerkracht van mensen.
- Theatraal:
met behulp van theatrale middelen wordt de ruimte aangekleed en het programma samengesteld om op een prikkelende maar toch toegankelijk manier de aandacht van de deelnemers te vangen.

In deze interactie gaan de formules uit van een eerste aanzet tot. Wij steken het vuurtje aan en de rest gaat vanzelf en wordt begeleid en gestimuleerd. Daarom komt het Danspaleis allereerst naar de ouderen toe. Zet de Platendraaier de eerst toon.

Omdat de doelgroep ouderen zo divers is gaan we uit van verschillende situaties en toestanden waarin de ouderen zich bevinden zowel eenzame of sociaal actieve ouderen in zorgcentra in buurten worden bereikt. Het Danspaleis steekt in op preventie door actieve ouderen in beweging te houden maar weet ook eenzame ouderen te bereiken in langere en grotere trajecten.

In de zorgcentra worden groepen ouderen bereikt, veelal ouderen van verschillende afdelingen en in buurten zijn dit individuele ouderen die de stoute schoenen aantrekken om weer iets sociaals te ondernemen maar ook vriendenclubjes ouderen die vaker samen komen. Het gebeurt regelmatig dat we benaderd worden door familieleden (zowel van ouderen in verzorgingshuizen als familieleden van zelfstandig wonende ouderen) van de ouderen om te weten of en waar we draaien om de ouderen mee te nemen of te informeren.

Tot slot zetten we in op langdurig contact: Eenmaal met elkaar gedanst, dan willen ouderen terugkomen. En dit gaat ook via via, mensen nemen elkaar mee. Het Danspaleis verbindt zich ook aan de fans. We benaderen ze ouderen individueel, met kaartjes en de agenda van de Danspaleizen.

Voor de manier van werken die bijdraagt aan bovengenoemde kenmerken van de formules, betekent dit dat gewerkt wordt met professionals die gelijkwaardig contact aangaan en focussen op verbinding en vertrouwen stimuleren.

3.3 Verantwoording: wat werkt en waarom werkt het?

Beïnvloedbare factoren

- Aanspreken van het geheugen. De muziek uit de jeugd wordt gedraaid waardoor ouderen weer teruggaan naar de tijd waarop ze vol in het leven stonden. Dit zorgt ervoor dat luijkjes opengaan die voor lange tijd dicht zaten en hun levenslust wordt aangewakkerd.
- Dansen: veel ouderen hebben op ballroomdansles gezeten. Als een automatische piloot staan mensen weer een Engelse wals of foxtrot te dansen, terwijl ze al jaren niet meer hebben gedanst.
- Zelfactivatie: Ouderen kunnen vaak meer dan ze zelf denken. Vaak moet het vuurtje even worden aangewakkerd. (Ouderen moeten zoveel mogelijk zelf doen.) Naast het dansen nodigen we ze uit zoveel mogelijk zelf te doen. Ze zijn zelf de pinda's aan het pellen. Alles is gericht op activiteit. Ouderen zitten rond de dansvloer, met een stap staan ze op de dansvloer.
- De vrijwilligers zijn het middel om dat zetje te geven door vertrouwen te bieden en een zetje te geven (de reikende hand)
- Het gegeven dat mensen graag tot een groep behoren en menselijke interactie nodig hebben.

Hoe houden we rekening met de niet-beïnvloedbare factoren?

- Mobiliteit
Mensen in een rolstoel of rollator: is een gegeven, maar dan hebben we een aangepaste manier van bewegen.
- We betrekken familie en verzorgend personeel zoveel mogelijk, zij kennen de ouderen en kunnen hen meenemen of de band wordt versterkt op de dansvloer omdat het ook voor zorgpersoneel en mantelzorgers een laadpunt is en de oudere in een vrolijk daglicht zien.
- We passen ons aan aan de leefomgeving van de ouderen en komen naar hen toe.
- Zodra ouderen mobiel zijn kunnen ze ons volgen via de agenda waardoor mobiliteit wordt gestimuleerd.

Hoe wordt de werking van de verzachtende of beschermende factoren vergroot?

- Andere manier van contact tussen ouderen en verzorgend personeel, ouderen en mantelzorgers, vrijwilligers, buurtgenoten. Een brommende meneer, op de dansvloer blijkt van jazz te houden en dat geeft een klik en opening en elkaar van een andere kant te zien.
- De muziek is sterk sfeerbepalend en kan deelnemers in een andere sfeer brengen die zowel blijdschap brengt of tot tranen toe ontroert. Een sfeer waarin deelnemers aanvoelen dat emoties mogen vloeien. Dat werkt verzachtend op iedere betrokkene.
- Naast de muziek zetten de crew en vrijwilligers een vrolijke toon neer maar geven ook vertrouwen en positieve aandacht.

Wordt het doel inderdaad met de gekozen aanpak bereikt?

- Aanpak eenzaamheid is een bijzonder hoog doel dat niet alleen met deze interventie te bereiken is. Wel is Het Danspaleis de eerste schakel in contact met de doelgroep. Het Danspaleis is zeer effectief in het raken van een grote diversiteit aan ouderen en kan een rol hebben in het doorbreken van de neerwaartse spiraal van eenzaamheid.

- Het mentaal welzijn wordt verhoogd: Een week na een Danspaleis zweven mensen nog. Vrolijkheid en plezier zijn er nog lang.
- Ouderen maken duidelijk dat ze voor- en napret hebben. Dat ze de muziek nog een week 'hebben gehoord' of dat ze zich mooi maken als een Danspaleis in aantocht is.
- De reacties van de ouderen van de ouderen die een Danspaleis hebben bijgewoond: 'Ik voel me jong!'
- Leefomgeving verandert. Er is echt een andere sfeer na zo'n Danspaleis. Er hangt positiviteit in de lucht.
- Door de Muzieksalon: door elkaar in groepje vier keer ontmoet. Mensen daarna samen afspreken, naar de markt, wandelen, etc.
- Het Danspaleis zal in samenwerking en in een groter traject tot een grotere impact leiden.

Wat zijn de werkzame factoren die bij eventuele aanpassing van de interventie niet mogen ontbreken?

- Muziek
- Beweging fysiek:
in beweging komen, dansen, dat het bloed weer gaat stromen.
- Beweging, maar dan voor de mentale component:
de glinstering in de ogen, lekker in je vel zitten, vuurtje aanwakken.
- Contact:
Wederzijds en gelijkwaardig contact met ouderen.
- Betrekken van de omgeving (mantelzorgers, familie, zorgpersoneel)
Hierdoor is de impact breder en dat levert een positieve bijdrage aan de leefomgeving

4. Praktijkervaringen

4.1 Een praktijkvoorbeeld

In samenwerking met Humanitas Rotterdam hebben we trajecten uitgezet in twee wooncomplexen voor zelfstandig wonende ouderen in Rotterdam Feyenoord. De locatie Bloemhof en Hillesluis in Feyenoord zijn geselecteerd vanwege de wens van Humanitas om in deze complexen te zorgen voor contact en verbinding aangezien in deze complexen weinig onderling contact was en ouderen moeilijk waren te mobiliseren naar een activiteit in het aangrenzende Huis van de Wijk. Met name in de locatie Bloemhof waren deze problemen het sterkst aanwezig en verergerden door de komst van Corona. De bewoners waren zeer divers in etnische en religieuze achtergronden en hadden weinig contact onderling.

De volgende acties werden ondernomen:

- Aanbelactie van de welzijnspartner. Om bewoners te vertellen dat de Balkon Danspaleizen eraan komen, een praatje te maken en om muzikale voorkeuren van bewoners op te halen.
- Flyers en posters werden verspreid ter aankondiging van de Danspaleizen.
- Daarna zijn drie Balkon Danspaleizen uitgezet op deze locatie, telkens op dezelfde dag en hetzelfde tijdstip. Om herkenning en vertrouwen te stimuleren. Voorafgaand aan de start waren crewleden van Humanitas en crewleden en vrijwilligers van het Danspaleis aan elkaar voorgesteld om in teamverband invulling te geven aan de middag. Ook tijdens deze Danspaleizen werden de muzikale favorieten van bewoners opgehaald en praatjes werden gemaakt aan de voordeuren in de galerij op 1,5 meter afstand. Deze gesprekjes werden zowel

door de welzijnsmedewerkers als de Danspaleis crew gedaan. Een van de bewoners stond de eerste keer achter het raam te kijken, de tweede keer in de deuropening en de derde keer enthousiast mee te dansen op de galerij.

- Tussen de Danspaleizen door had Humanitas telefonisch contact met de bewoners om het contact warm te houden in aanloop naar een Muzieksalon.
- In de strenge lockdown in december 2020 hebben we toch contact kunnen maken door een reeks aan liefdevolle ontmoetingen aan de voordeur door Danspaleis en Humanitas crewleden waarin aangebeld werd, een cd overhandigd met de muzikale favorieten van de bewoners die gedraaid zijn tijdens de Balkon Danspaleizen. Tijdens deze Boost je Buurt Karavaan is ook de Muzieksalon alvast onder de aandacht gebracht.
- Een Muzieksalon is gestart met de eerste ouderen die een stap over de drempel hebben durven zetten. Voorafgaand aan de Muzieksalon is een selecte groep bewoners gebeld en ook op de dag zelf zijn bewoners nog gebeld om aan te sluiten. De Muzieksalon is gehouden op een locatie die dichtbij was, zodat de afstand geen belemmering hoefde te zijn. Bewoners met verschillende culturele achtergrond horen elkaars muziek en delen herinneringen met elkaar. En mooi om te zien is dat herkenning oproept bij elkaar en verbinding. Ze leren elkaar beter kennen en begrijpen.

Resultaten van de interventie op twee wooncomplexen voor ouderen

Sfeerbeschrijving

Mensen staan nieuwsgierig te kijken vanachter de ramen, en komen naar buiten. Sommigen gaan dansen op de muziek door de herkenning van de favoriete nummers. Van schromend meeklappen tot uitbundig meeklappen. De bewoners dansen op elkaars muziek, van salsa, Rotterdamse smartlap tot Turkse horon. Roepen en zwaaien naar elkaar over de galerij. Interactie ontstaat tussen de contactmakers en de bewoners onderling. Een vrolijke sfeer ontstaat in de eigen omgeving. Er wordt nagepraat en bewoners hebben het over de activiteiten met elkaar.



Concrete resultaten

- 190 ouderen bereikt met de Balkon Danspaleizen
- 124 ouderen bereikt met de Boost je Buurt Karavaan
- 9 ouderen uit de twee locaties hebben de eerst stap gezet naar een Muzieksalon
- 325 contactmomenten in totaal op 2 locaties
- De sfeer op de locaties is verbeterd, mensen zeggen elkaar vaker gedag in het gebouw
- Ouderen ervaren plezier en levenslust en kijken uit naar een volgend Danspaleis. Heel belangrijk in de coronaperiode waarin de ouderen veel meer thuis waren en onderling contact tussen bewoners op de locaties veel minder werd.
- Ouderen voelen zich fitter na een Danspaleis
- Ontwikkeling van het traject in onderlinge samenwerking tussen Welzijnspartner en het Danspaleis
- Onze formules zijn doorontwikkeld tot een coronaproof interventie

Citaten van de partners over de interventie

De coördinator Dagbesteding van Humanitas vertelt over een Balkon Danspaleis:

‘Er gingen letterlijk deurtjes open. Zo’n oude mevrouw die eerst een beetje nors was toen we aan de deur kwamen, die je tijdens het Balkon Danspaleis echt ziet openbreken. En de tweede keer dat jullie kwamen, zaten er al mensen vooraan klaar op een stoeltje omdat ze niet konden wachten. Super joviaal ineens ook. En die norse dame die ineens met een papiertje met vijf nummers komt die ze heel graag wilde horen en waar ze een week over had gedaan om te verzamelen. Dat voelde gewoon als een klein stukje magie, daar op De binnenplaats.’

Citaat 2 van de coördinator dagbesteding van Humanitas die de aanbelding uitvoerde met vrijwilligers: *“Op één woonadres gaven de bewoners aan geen behoefte te hebben aan de muziek op woensdag, want er is net een overlijden in familiesfeer geweest. Echter, op de woensdag zelf zijn ze erbij, doen helemaal mee en genieten zichtbaar.”*

De medewerker Sociaal Beheer van Vestia observeert de bewoners van woonlocatie Bloemhof voor ouderen na drietal (Balkon) Danspaleizen:

“Het Danspaleis is heel laagdrempelig, de interactie met het publiek, vooral eigen verzoeknummers werd enorm door de bewoners gewaardeerd. Dit maakte het ook zo leuk, dat vanuit diverse etnische achtergronden muziek aanvragen werden gehonoreerd.”



Twee pagina's uit ons jaarverslag 2020 waarin de interventie wordt uitgelicht in citaten.

4.2 De burger/cliënt over de interventie

Hieronder citeren we een aantal deelnemers aan het Danspaleis.

Ze zijn gevraagd wat het Danspaleis voor hen betekent. De nadelen zijn niet in citaten opgenomen maar betreffen met name veranderingen in dat wat de ouderen gewend zijn. Ineens worden tafel verplaatst bijvoorbeeld. Het doorbreken van de vertrouwde plek. Of dat bepaalde muziek te weinig wordt gedraaid of te hard klinkt. Het mopperen is vooral in de voorbereidingsfase. Zodra het Danspaleis draait, snappen ouderen waar het om te doen is.

Vrouwelijke deelnemer Danspaleis, 93 jaar:

'Het Danspaleis heeft voor mij betekent dat het niet stopt op een bepaalde leeftijd. Dat je gewoon als je ouder bent gewoon nog heel veel plezier kan hebben met dansen en mensen om je heen. En in een warm bad kan stappen. Dat je niet thuis achter je geranium moet gaan zitten, zeker niet.'

Ze beschrijft ook hoe ze zich voelt na afloop van een Danspaleis:

'..ik weet wel dat ik niet moe ben. Het is toch frappant, want het is twee uur, want ik dans echt twee uur. Nee ik ga niet zitten kijken, ik hoef niet zitten kijken. Ik ga dansen, dansen. Dan ben ik nog niet moe, dat is toch raar?'

Een andere vrouwelijke deelnemer Danspaleis beschrijft wat Het Danspaleis voor haar betekent: *'Levenslust en levensvreugde op oudere leeftijd.'*

Ze vervolgt: *'Maar ik bedoel dat zijn echte uitjes geworden en dat is echt een stuk dat je zegt van daar kijk je naar uit. Dan is het woensdag weer of dan is het donderdagmiddag, oh even goed op letten dat we donderdagmiddag met z'n allen daar weer heengaan. Mekaar soms bellen dat je elkaar zegt van het is daar en daar hoor, heb je het gelezen? Ja het brengt toch een stuk levensvreugde.'*

Literatuurlijst

- www.ouderenfonds.nl, www.volksgezondheidenzorg.info, www.RIVM.nl
- Maat, J.W. van der, (2017), Movisie, *Het Danspaleis tegen het licht*.
- Kattenstroth, J.C., Kalisch, T., Holt, S., Tegenthoff, M., & Dinse, H.R. (2013). Six months of dance Intervention enhances postural, sensorimotor, and cognitive performance in elderly without Affecting cardiorespiratory functions. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 5, 5
doi:10.3389/fnagi. 2013.00005.
- Keogh, J.W.L., Kilding, A., Pidgeon, P., Ashley, L., and Dawn Gillis (2009). Physical Benefits of Dancing for Healthy Older Adults: A Review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 2009, 17, 1g23.
- Krampe, J., (2010). Dance based therapy to decrease fall risk in older persons, Ph.D. Thesis University of Missouri Columbia.
- Scherder, E. (2017) *Singing in the brain*, Athenaeum - Polak & van Gennep
- Scherder, E. (2017) *Laat je hersenen niet zitten*. Atheneaeum - Polak & van Gennep.
- Huber, M. (2014). *Towards a new, dynamic concept of Health. Its operationalisation and use in public health and healthcare, and in evaluating health effects of food*. Proefschrift Universiteit Maastricht.
- Lezing, *Vrijwillige inzet bij eenzaamheid, verwachtingen, grenzen en voorwaarden* (2018) van Prof. Dr. Anja Machielse, bijzonder hoogleraar 'Empowerment van Kwetsbare Ouderen', Universiteit voor Humanistiek te Utrecht.
- de Wachter, D., (2019) *De kunst van het ongelukkig zijn*, Leuven.

Bijlagen

- Een informatiefolder over de producten van het Danspaleis (zie losse bijlage)
- Een evaluatieformulier van Het Danspaleis
- Jaarverslag 2020 Het Danspaleis (in bezit en op website ZonMW)
- Blikvangers maakte een filmpje van een Balkon Danspaleis in Hoofddorp:
<https://www.youtube.com/watch?v=tBDOhnOyvfk>
- Portret van het Danspaleis van VPRO Tegenlicht:
https://www.vpro.nl/speel~WO_VPRO_8695500~portret-bij-vpro-tegenlicht-aflevering-uitdagers-en-aanpakkers-suna-duijf-het-danspaleis~.html

Adressen

Humanitas, Willeke Mulder, wmulder@stichtinghumanitas.nl
Odensehuis, Charlotte Brand, c.brand@participe.nl
De Omring, Ingrid Glas, Ingrid.Glas@omring.nl

Colofon

Het Danspaleis
Amsterdam, 24 augustus 2021

Projectleider en redactie Suna Duijf
Projectmedewerker en redactie Petra Welboren
Redactie en accountmanagement Marleen Engbersen

Nieuwpoortkade 2A-D086
1055 RX Amsterdam
www.hetdanspaleis.com

Bijlage: Evaluatieformulier Danspaleis

Dit formulier wordt online ingevuld door de Platendraaier die het betreffende Danspaleis heeft gedraaid:

1. Datum van deze editie
 2. Naam Platendraaier
 3. Naam locatie
- Bij grote stad: in welk stadsdeel vond het plaats?
4. Wat voor soort editie was het?
 5. Hoeveel bezoekers waren er?
 6. Waren er nieuwe bezoekers en zo ja, hoeveel?
 7. Hoeveel nieuwe mensen waren er aanwezig?
 8. Hoeveel mensen van buiten waren er aanwezig?
 - A. Hoeveel familieleden waren er aanwezig?
 - B. Hoe zijn zij bij het Danspaleis terecht gekomen?
 9. Hoeveel vrijwilligers waren er vanuit het Danspaleis?
 - A. Welke vrijwilligers waren aanwezig die niet op de lijst stonden?
 - B. Welke vrijwilligers waren afwezig? Wat was de reden?
 10. Hoeveel vrijwilligers waren er vanuit de locatie?
 - A. Hoe deden deze huisvrijwilligers het?
 11. Hoe was de sfeer?
 12. Opvallende quotes/bijzonderheden?
 13. Hoeveel familieleden waren er aanwezig?
 14. Ruimte voor overige bijzonderheden en tips voor de volgende keer.
 15. Welke pers was er aanwezig? Contactgegevens
 16. Is er belangrijke informatie te delen die van belang is voor onze sales afdeling (bijvoorbeeld samenwerkingspartners?