

## DANS Initiatief van Stichting Nederlandse Dansdagen brengt ouderen swingend door Maastricht



Ouderen genoten gisteren volop tijdens het Act Your Age-festival, zoals hier in het Maastrichtse Danscentrum Bernaards.

foto Harry Heuts

# Dansend de grenzen opheffen

Iedereen wordt op een dag oud. Toch bestaat er nog wel vaker een negatief beeld over ouder worden. Het Maastrichtse *Act Your Age*-festival tracht hier verandering in te brengen.

door **Caya Forman**

**S**enioren en dans. Een combinatie die voor velen niet erg voor de hand liggend is. Terwijl het dat wel zou moeten zijn, vindt Peggy Ollislaegers, stichtingsdirecteur van de Nederlandse Dansdagen die jaarlijks in Maastricht worden gehouden. Dit jaar is er nog een tweede project opgezet in de Limburgse hoofdstad; het *Act Your Age*-festival. Een driedaags festival dat ouderen en professionele dans centraal stelt. Het evenement is verspreid over verschillende locaties in de stad en biedt lezingen, workshops, exposities, films en dansvoorstellingen

met dansers tussen de 16 en 88 jaar. Dat allemaal rondom het thema 'de kunst van het ouder worden'. „Ik bezoek veel dansvoorstellingen en het viel me op dat professionele dansers vrijwel nooit ouderen zijn”, vertelt Ollislaegers. „In de media wordt het ouder worden vaak geschetst als een probleem: senioren kosten geld en zijn kwetsbaar. Maar ouder worden kan ook mooi en bijzonder zijn.” Het concept, waarin hoge leeftijd en danskunst in elkaar vloeien, is bedacht om de grenzen tussen generaties tijdelijk op te heffen. „De wereld is veel diverser dan wij soms denken. Generaties kunnen veel van elkaar leren, maar ze lijken tegenwoordig langskan elkaar te leven. We moeten af van de overheersende opvattingen over de oudere mens.” De danskunst is voor Ollislaegers een logisch medium om dat streven uit te dragen. Dans gaat immers over mensen en lichamen, evenals het verouderingsproces. In het kader van *Act Your Age* voeren de bewoners van verzorgingshuis de Mins in Maastricht op deze donderdagmiddag een dansvoorstelling op. Een voorstelling waarvoor

ze zijn klaargestoomd door het Arnhemse dansgezelschap Introdans. Lobke van der Sanden, docent op de educatieafdeling van Introdans en choreograaf voor de ouderen, vertelt dat ze even hoge eisen stelt aan de senioren als aan jonge mensen. „Ze kunnen natuurlijk niet meer hoog springen en over de grond rollen. Maar ze worden al de hele dag geconfronteerd met wat ze allemaal niet kunnen. Ik wil juist de nadruk leggen op wat ze wél nog kunnen en ze hierin hun grenzen laten opzoeken.” Zorgprofessionals die in het tehuis werken, fungeren als danspartners voor de meeste ouderen. Voor even zijn ze geen zorgbehoevende en verzorgende, maar enkel partners in dans. De medewerkers van het tehuis bewegen de stoelen en dansen naar hartenlust met de bewoners.

► **Tweede festival van de Nederlandse Dansdagen voor positieve beeldvorming over het ouder worden.**

Louis van der Put (80) danst tijdens deze voorstelling met zijn vrouw. Van der Put kan niet meer lopen en zijn linkerarm is verlamd. Zijn vrouw woont zelfstandig en is goed ter been. „Ik vind het heel gezellig”, zegt Van der Put. „Het is wel lastig, want mijn vrouw moet mijn arm soms voor me optillen. Maar het is fijn dat ik tenminste iets kan doen, ook al ben ik gehandicapt. Ik vind het fantastisch hoe ze ouderen extra aandacht geven met dit project.” Mensen op hoge leeftijd kunnen op deze donderdag ook in Danscentrum Bernaards met de voetjes van de vloer. Hier geeft de Italiaanse choreograaf Chiara Frigo een moderne dansworkshop voor jong en oud. „Het is belangrijk dat iedereen in contact blijft met zijn eigen lichaam”, weet Frigo. „Wanneer je ouder wordt, gaan je zintuigen achteruit. Door middel van dans kun je toch nog een emotionele verbinding houden met je lichaam.”

De komende twee dagen worden nog verschillende workshops en exposities gehouden. Meer info is te vinden op [www.actyourage.eu](http://www.actyourage.eu).