



## Sitzend Tanzen – Mach mit, bleib fit! (2)

Projektförderung: WIG

In Kooperation mit dem Haus Margareten (KWP)

Zeitraum: Februar bis Juni 2021

Das Projekt „Sitzend Tanzen – Mach mit, bleib fit! (2)“ basiert auf dem Vorgänger Projekt “Roll on – Mach mit bleib fit!” und wurde in Zeiten der Covid-19 Pandemie konzipiert und durchgeführt.

Es beinhaltet anfangs distance-Angebote und später betreute Einheiten vor Ort.

Mit Hilfe digitaler Medien wurden die Bewegungseinheiten den Wünschen der Bewohner:innen des Hauses Margareten angepasst und erweitert. Auch hier wurden wieder verschiedene **gesundheitsfördernde Aspekte für ältere Menschen unterstützt.**



Die **Bewegungs- und Tanzeinheiten** fanden in diesem Projekt, anders als im vorherigen, **im Sitzen** statt. Dabei erlebten die Bewohner:innen des Hauses Margareten Abwechslung und mehr Bewegungsinhalte, während der Zeit der Einschränkungen (Lockdownsituation & Krankheitsfälle im Haus), damit sie körperlich und auch geistig fit bleiben. Es entstanden ein **vorproduziertes Video** (auf YouTube abrufbar) und acht Live-Übertragungen (im Saal des Hauses Margareten), in denen **Sitzgymnastikübungen** angeleitet und eine **Choreografie** eingeübt wurden. Hierfür wurden speziell auf da Haus zugeschnittene Lieder komponiert, die textlich sowohl die

Bewegungsabläufe der Sitzgymnastik/Choreografie als auch Spezifisches zum Haus Margareten beinhalten, was das Gemeinschaftsgefühl der Teilnehmenden stärkt.

Neben gemeinsamen Bewegungstänzen, Spielen, dem Gärtnern an der frischen Luft auf den Grünflächen des Hauses Margareten, sowie die Zubereitung und Verkostung saisonaler und gesunder Gerichte war diesmal das Thema **Naturkreisläufe** ein weiterer Schwerpunkt des Projekts. Hierzu wurde gemeinsam eine **Wurmbox** zur Kompostierung organischer Abfälle gebaut, sowie ein **Apfelbaum** und mehrere **Hopfenetzlinge** gesetzt. Letzteres sollen als Nahrungsquellen für die hauseigenen **Bienen** dienen, die sich seit Frühling 2021 auf dem Dach des Hauses Margareten befinden.



Die Initiative wurde aus den Geldmitteln der WIG gefördert und richtete sich in erster Linie an die Bewohner:innen des Hauses Margareten in Wien.

Sie hätten gerne weitere Informationen zu diesem Projekt?

Wir freuen uns über eine Anfrage unter: [buero@umblick.at](mailto:buero@umblick.at).

