

Voor elkaar

'Dansen? Dat kan iedereen'

Dansen en ontmoeten Is dansen alleen voor jongeren? Welnee! Bij Dance Connects leren 60-plussers moderne dans van een professionele dansdocent. Lekker bewegen, inspiratie opdoen en anderen ontmoeten. Dit alles in hartje Centrum, voor een schappelijke prijs.

In de dansstudio op de Lijnbaansgracht staat een nieuwe groep dansers te popelen om te beginnen. Zij doen mee aan het project Still Moving in de wijk, dat in september weer is begonnen met danslessen aan 60-plussers.

Samen iets moois maken

Dansdocent Maartje Man begint met de warming-up. Even de spieren losmaken. Maartje: "Ik kijk altijd eerst wat voor vlees ik in de kuip heb. Daar stem ik mijn danslessen op af. Maar of mijn groep nu oud of jong is: samen gaan we iets moois creëren. Iets waar we trots op kunnen zijn." De reeks danslessen van 1,5 uur duurt twaalf weken. "Daarna maken we een uitstapje naar een cultureel evenement. Zo sluiten we samen het seizoen af", zegt Maartje.

Mensen ontmoeten

Vandaag doen Noor, Louise en Paulien mee. De dames van 60-plus hebben veel plezier in de lessen. Paulien: "Ik heb zelf vroeger dansles gegeven en vind dansen hartstikke leuk. Maar ik wilde niet meer dansen met alleen jonge mensen. Toen



De dansdames (vlnr) Noor, Louise, Maartje en Paulien: "We hebben het erg gezellig met elkaar!"

kwam dit op mijn pad. Fantastisch!"

Noor en Louise knikken instemmend. Louise vertelt: "Dansen is niet alleen goed voor je lichaam, je leert ook nieuwe leeftijdgenoten kennen. We spreken soms na de les af voor een kopje thee, en delen dan verhalen." Noor vult aan: "We hebben het erg gezellig met elkaar."

Iedereen kan dansen

Still Moving bestaat uit ouderen met en zonder danservaring, die naast behoefte aan beweging ook graag nieuwe mensen willen ontmoeten. Maartje: "Iedereen kan dansen, dus iedereen is welkom. Niks hoeft en alles mag tijdens mijn lessen. Er moet vooral lol worden gemaakt! Dat maakt dit beroep zo leuk."

Elke donderdag tot en met 15 december, van 13.30 tot 15.00 uur. Locatie: Wladimir Dance Studios, Lijnbaansgracht 166. Een kennismakingsles is gratis. Kosten: € 5,- met stadspas, € 7,- zonder stadspas. Ga naar www.danceconnects.nl of bel met 06 3612 1812 (Marieke Josselet).