

# TANZCAFI

**(Fast) jeden ersten Dienstag im Monat wird das Millers zu einem nostalgisch-verspielten Tanzcafi. Erfunden für ältere Menschen, offen für alle. Nicole und Ruedi Haas haben es erfunden und pflegen es seit Jahren liebevoll und professionell. Ein kleines Gespräch über ein Herzensprojekt und die Magie der Musik.**



Foto: Renate Wernli



Foto: Renate Wernli



**Millers:** Was ist das Tanzcafi und wie ist es entstanden?

**Ruedi:** Nach meiner Pensionierung haben wir 2019 einen regelmässigen Tanznachmittag für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen ins Leben gerufen — und auch für alle anderen, die gerne tanzen oder einfach in Gesellschaft den Moment geniessen möchten. Nicole bringt als gerontologische Fachfrau und Musiktherapeutin langjährige Erfahrung im Umgang mit alten Menschen mit, ich bin der DJ und führe musikalisch mit einer immer neuen Geschichte durch den Nachmittag.

**Millers:** Was bedeutet euch Musik?

**Ruedi:** Wir lieben Musik! Sie bringt Leichtigkeit in unseren Alltag. Das möchten wir auch anderen Menschen schenken.

**Millers:** Was hat euch dazu bewogen, eure Freizeit nebst vielem anderem auch diesem wunderbaren Projekt zu widmen?

**Nicole:** Musik ist der Königsweg für den Zugang zu Menschen mit Demenz. Und wenn unsere Besucher\*innen glücklich sind, erfüllt das auch uns mit Freude.

**Millers:** Wieso können Musik und Tanz Menschen mit Demenz so tief berühren?

**Nicole:** Musik wird über das Gefühl wahrgenommen und nicht über die Kognition. Besonders beim Tanzen und Sich-Bewegen schüttet das Gehirn Glückshormone aus.

**Millers:** Was wünscht ihr euch für den Umgang mit älteren Menschen?

**Ruedi:** Dass die Gesellschaft alte Menschen nicht an den Rand drängt, sondern sie inkludiert.

**Millers:** Wie geht ihr selbst mit dem Älterwerden um?

**Nicole:** Ruedi wird nächstes Jahr 70 und gehört damit auch schon zum «alten Eisen». Aber das bereitet ihm keine Sorgen. Ich selbst stehe mit 56 Jahren noch mitten im Erwerbsleben und sehe in meiner täglichen Arbeit im Gesundheitszentrum, wie wichtig es ist, dankbar zu sein und sich selbst Gutes zu tun.