



Dance Connects **versterkt lichaam, geest en sociaal netwerk van ouderen** d.m.v. hedendaagse dans, zodat zij **plezierig oud worden** en **volwaardig mee blijven doen** in de samenleving.

In **2023** versterkten wij **2.027 ouderen**. Er deden 1.509 mensen van 55 tot 100 jaar oud mee aan **1.380 danslessen** die gegeven werden op **61 locaties** in Amsterdam, Weesp, Diemen, Amstelveen en Zaandam. 788 deelnemers participeerden structureel met een gemiddelde deelname van 20 lessen per jaar. Met de randprogrammering in de vorm van **3 clubavonden, 11 interactieve performances, 2 culturele uitstapjes** en **2 muziektafels** bereikten we nog eens 518 ouderen. Het totale bereik kwam uit op **13.394 deelnames**.



### Wat is er gemeten en bij wie?

Door middel van vragenlijsten en interviews onderzochten we in 2023 de impact op de fysieke, mentale en sociale gezondheid bij deelnemers van de community. In januari werd een anonieme vragenlijst ingevuld door 146 deelnemers. In mei en juni werden 14 deelnemers uit 11 verschillende dansgroepen verspreid in Amsterdam en Weesp geïnterviewd: 11 vrouwen en 3 mannen die wekelijks participeren in lessen Moderne Dans (8), Dansmix (3) en/of Dansproces (3), gemiddeld 70 jaar oud (63-76 jaar) en 4 jaar (0,5-6,5 jaar) deelnemer bij Dance Connects.

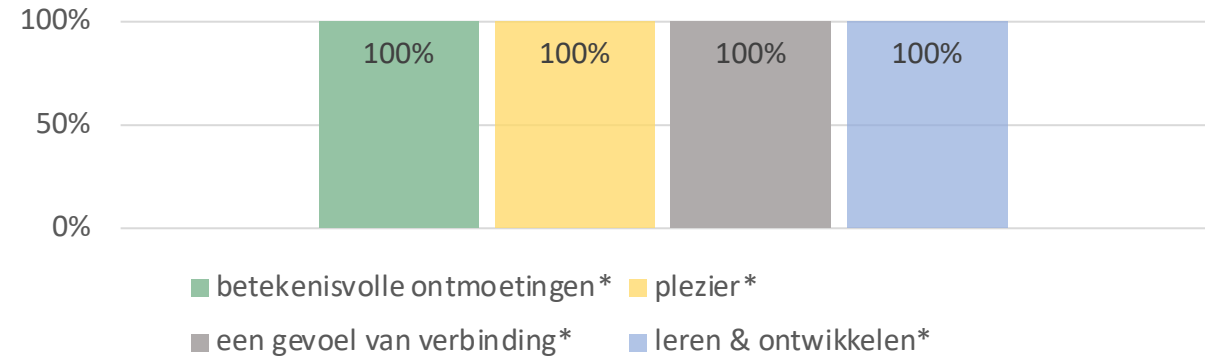
### Beperkingen van het onderzoek en hoe daarmee is omgegaan

Interviews werden door 5 verschillende interviewers gedaan, maar de uitgebreide data-analyse is door één interviewer uitgevoerd. Interviews zijn niet letterlijk uitgeschreven, maar wel zo volledig mogelijk m.b.v. opnames. Helaas verschilde de vraagstelling in interviews en vragenlijsten van elkaar.

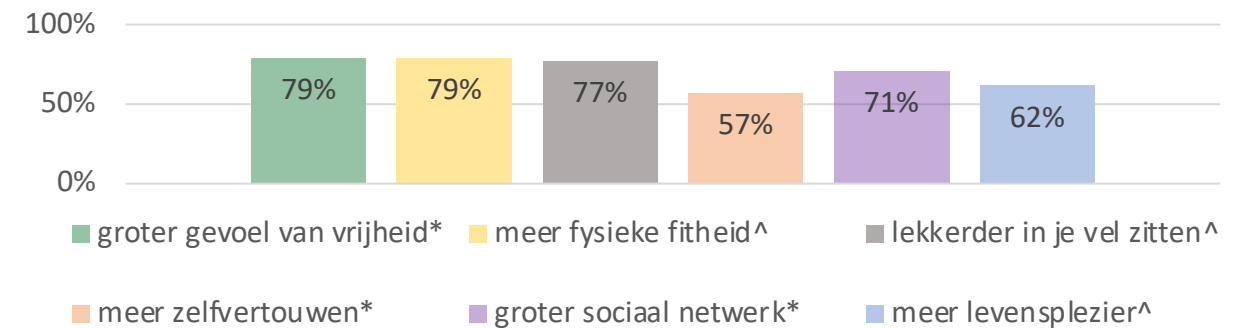
*“Door het dansen ben ik vrijer geworden. Ik voel me minder stijf en harkerig, loop zelfverzekerder door de stad en ik uit me vrijer. Mijn vriendenclub is groter geworden door Dance Connects en dat vind ik heel fijn, want voor die tijd had ik dat niet. Dat ik mensen heb met wie ik leuke dingen kan doen draagt bij aan het feit dat ik mij gelukkig voel.” – deelnemer Community*



### Meedoen bij Dance Connects betekent voor deelnemers:



### Regelmatige deelname aan activiteiten zorgt voor:



Bron: \*interviews ^vragenlijsten

## Meedoen leidt tot meer doen

- **Meer samen ondernemen:** 9 van de 14 respondenten is meer gaan ondernemen met groepsgenoten. Ze gaan naast de wekelijkse dansles bijvoorbeeld samen naar film, bezoeken een voorstelling of gaan gezamenlijk naar randactiviteiten.
- **Meer bewegen:** de dansles is voor alle 14 respondenten een belangrijk weekonderdeel en wordt zelden gemist. Alle 14 respondenten doen ook andere beweegactiviteiten; 5 respondenten geven aan door het meedoen nu ook thuis meer met dans en muziek bezig te zijn.
- **Vrijwilligerswerk doen:** 8 van de 14 respondenten doet vrijwilligerswerk, waarvan 6 bij Dance Connects.

Bron: interviews



## Geleerde lessen

- Docent en goede uitvoering van de lesmethode zijn cruciaal om impact te kunnen maken.
- Verbinding is de kern van wat we doen. Het werd door alle geïnterviewden ervaren en belangrijk gevonden, maar kan in sommige dansgroepen nog verder worden versterkt.
- Het leren van nieuwe vaardigheden, uit je comfortzone treden en bewust worden van eigen mogelijkheden en talenten, vergroot het zelfvertrouwen en versterkt de autonomie van deelnemers.
- Deelnemers van het Community-programma hebben uiteenlopende behoeften die van invloed zijn op de impact die per persoon wordt gemaakt.
- We hebben nog niet de juiste meetinstrumenten om bij al onze doelgroepen impact te kunnen meten.

Bron: interviews

## Vervolgstappen

- Opleidingstraject, docentenbegeleiding en *onboarding* van nieuwe docenten verbeteren, zodat het maken van impact centraal komt te staan.
- Experiment uitvoeren in 3 dansgroepen, waarbij één deelnemer de rol van *groepsupporter* krijgt en het meten van het effect daarvan op het gevoel van verbinding.
- Vragenlijsten in de jaarlijkse enquête aanpassen aan de hand van nieuwe informatie uit de interviews. Hierin ook de behoeften van deelnemers meenemen, om te zien of we de gewenste impact maken.
- Tools ontwikkelen om impact te gaan meten binnen het Care-programma, om te zien of we bij deze deelnemers dezelfde impact maken.
- Periodieke impactmeting inbedden in de organisatie.