



## Activiteiten tip: Biodanza - de dans van het leven

In beweging komen, je goed voelen, ondersteund en gestimuleerd worden om het beste uit het leven te halen. Dat is wat we met het dagtv-aanbod bereikbaar maken voor iedereen die woont en werkt in de zorglocatie. Elke maand delen we uitgewerkte suggesties voor plezierige activiteiten waar bewoners veel plezier aan beleven. Gebaseerd op kennis en tips van specialisten, van én voor collega's in de zorg. Deze maand besteden we aandacht aan: Biodanza!

Ferry Uiterwijk, activiteitenbegeleider bij Amstelring-locatie Vreugdehof, heeft naast zijn warme inzet voor ouderen nog een grote passie: Biodanza. Biodanza is veel meer dan alleen bewegen op muziek. Het is een uitnodiging om via de universele taal van dans weer contact te maken met de eigen levenslust. "We noemen een bijeenkomst geen les, maar een Vivencia: een 'doorleefde ervaring' in het hier en nu. Het gaat om bewust leven en voelen, zonder te analyseren," legt Ferry uit. "Waar woorden soms tekortschieten, zeker bij mensen met dementie, biedt de Vivencia een veilige haven waarin het hart spreekt en het hoofd even rust krijgt. Biodanza is een prachtige activiteit waar mensen met dementie zich vrij kunnen bewegen, afgestemd op hun tempo en mogelijkheden."



## de magie van de verbinding

Ferry herinnert zich een moment waaruit voor hem duidelijk werd hoe krachtig deze methode is. "Het was op 1 april in 2017. Ik weet het nog goed. Die dag dansten we met 65 bewoners, 27 vrijwilligers en 7 familieleden. Eén van hen was een dochter die speciaal uit Amerika was overgevlogen om haar moeder te bezoeken. Ze stapte onverwacht de cirkel in en werd diep geraakt. Ze ontdekte dat Biodanza haar een instrument gaf om op een heel nieuwe, wezenlijke manier met haar moeder te communiceren. De dans overbrugde niet alleen de afstand tussen twee landen, maar ook de afstand die ziekte soms kan creëren."

## ruimte voor iedereen

"In een Vivencia volgen we een zorgvuldige 'flow'. We starten met vitale ritmes en bewegen langzaam naar rust en innerlijke beleving. Maar het allerbelangrijkste is de vrijheid: niets moet. Een Vivencia met ouderen vraagt meer afstemming, veiligheid en respect voor het tempo, zowel fysiek als emotioneel."

Ferry herinnert zich bewoner Jan. "Tijdens diezelfde grote bijeenkomst in 2017 wilde hij absoluut niet meedoen. Hoewel Biodanza draait om deelname, kreeg hij van mij de ruimte om simpelweg aanwezig te zijn en toe te kijken. Dat respect voor zijn grens zorgde voor vertrouwen: vier weken later stapte hij uit eigen beweging de dansvloer op. Nu, negen jaar later, is Jan er nog steeds en geniet hij nog altijd op zijn eigen tempo van de muziek."



In 2024 heeft Ferry Biodanza mogen geven in het Amsterdamse Concertgebouw tijdens de Week van de dementie. "Het was zo bijzonder om dit op die plek samen met Nikki Kluykens, ook Biodanza facilitator met ouderen, te kunnen doen!"

## levensvreugde

In tegenstelling tot reguliere gymnastiek, richt Biodanza zich op affectiviteit en eigenwaarde. Het brengt letterlijk weer kleur op de wangen. Zoals een deelnemer het prachtig verwoordde: "Het is de enige plek waar ik niet hoeft na te denken, mijn voeten weten de weg vanzelf."

Voor Ferry als facilitator is er niets mooiers dan te zien hoe mensen door een handreiking of een gedeelde blik in de dans weer even helemaal 'mens' zijn, voorbij de diagnose. Ik neem daarin mijn ervaring in de ziekenverzorging, activiteitenbegeleiding en mijn eigen processen in samenwerking met Biodanza mee. "Het is een eer om deze momenten van pure levensvreugde in Vreugdehof te mogen begeleiden."

Neem gerust contact op met [Ferry Uiterwijk](#) als je meer wilt weten over Biodanza voor mensen met dementie. Op deze [webpagina](#) van Biodanza vind je uitgebreide informatie én meer ervaringen met Biodanza in de ouderenzorg in o.a. [Limburg](#) en [Overijssel](#).

*Disclaimer: De gebruikte foto's zijn illustratief en afkomstig uit biodanzagroepen voor volwassenen. Biodanza met mensen met dementie wordt altijd aangepast aan hun mogelijkheden, tempo en zorgcontext.*

Foto's door [Hannah Hansen Fotografie](#) en geplaatst met toestemming van [DansenLeef](#) en [Vereniging Biodanzadocenten Nederland \(VBN\)](#).

[← Terug](#)

## contact

020-4160503  
helpdesk  
login

## dagtv

dagtelevisie  
activiteiten  
abonnementen

## zakelijk

bedrijfsgegevens  
over ons  
samenwerking  
privacy

## ontdek meer

ervaringen  
kennisbank  
onze producties  
nieuws

## volg ons

