

Taneční terapie pro seniory

jarní kurz

Tanečník Petr Veleta pracuje se seniory dlouhodobě v ojedinělém projektu – Taneční terapie pro klienty /více v dokumentu ve formátu PDF – viz příloha na webu/. Zapojit se může téměř každý, bez ohledu na svůj aktuální fyzický stav.



Terapie tancem pro seniory představuje aktivizačně-rehabilitační program. Tancem se cíleně procvičují jednotlivé partie těla, koordinace pohybů i paměť. Muzikoterapie a taneční terapie se ukazují jako velmi účinné pro zachování soběstačnosti, dobrého psychického i fyzického stavu seniorů i pacientů se středními a pokročilými formami demence. Jedinečnost terapie spočívá především v tom, že nevytváří žádné bariéry. Není problém účast vozičkářů či lidí pohybujících se prostřednictvím chodítka.

Pohybová aktivita sice nedokáže zastavit proces stárnutí, může ale příznivě ovlivnit jeho fyziologické aspekty, snížit riziko úrazů, zabránit poklesu svalové síly a vytrvalosti, preventivně působit při kardiovaskulárních a metabolických onemocněních. Prostě zlepšit náladu, vytrvalost, kondici, kvalitu zdraví a života.

Jsme velice rádi, že zmíněný projekt senioři přijali s nadšením a máme tak zvaně „stále plno“. Ani na okamžik nepochybuje o tom, že jde o tancování. Tancování probíhá jak v párech, tak ve



skupinkách. Příímý účastník taneční hodiny musí podlehnout kouzlu okamžiku, kdy vyzvaná dáma na vozíku krouží s úsměvem kolem tanečního mistra a ladně pohybuje pažemi v rytmu melodie. A ostatní? Ti se rozvlíní na svých místech také. Zatím jsme se naučili mazurku, „stepovat“, „kozáčka“ i country tanec. Blíží se poslední hodina, na které se senioři jistě „blýsknou“ nějakou skupinovou taneční krací.



Chtěli bychom touto cestou poděkovat Městskému obvodu Liberec – Vratislavice nad Nisou, který tento projekt podpořil a poskytl dotaci z Kulturního fondu ve výši 24.000 Kč na jarní a podzimní kurz taneční terapie pro seniory v roce 2016.