

Akademia Małych Form Tanecznych i Ruchowych

# „LABIJA”

Program profilaktyczno-terapeutyczny dla seniorów. ®



Taniec jest tą formą ruchu, która zawsze sprawia przyjemność, aktywizując ciało i umysł. Taneczny ruch uruchamia całe ciało, wszystkie stawy i mięśnie, poprawia krążenie, a jednocześnie ich nie obciąża. W czasie zajęć każdy niezależnie od swojej sprawności, czuje się dobrze, co przekłada się na poprawę zdrowia i przeciwdziałanie procesom starzenia.

Nasze spotkania polegają na systematycznej pracy z ciałem, tanecznej gimnastyce i zabawie ruchem. Uwaga uczestników wędruje przez wszystkie części ciała, ku nauce prostych kroków, tańców w kręgu ale także improwizacji w metodzie Wrap-Dance, czyli tańca z chustami. Rozluźniamy te obszary w ciele, które narażone są na największe napięcia.

Zajęcia podnoszą nastrój wszystkich uczestników i przyczyniają się do szeroko rozumianej integracji. Coroczny Przegląd Małych Form Tanecznych i Ruchowych „Labija” wyznacza nowe cele życiowe i motywuje uczestników do zaangażowania i systematycznej pracy grupowej.

## WYTYCZNE WHO I UE

Zgodnie z wytycznymi WHO oraz Unii Europejskiej wraz z Public Health Agency of Canada oraz U.S. Department of Health and Human Services dotyczącymi aktywności ruchowej osób starszych:

- Zaleca się, aby seniorzy wybierali taką aktywność fizyczną, która sprawia przyjemność.
- Osoby starsze powinny podejmować aktywność fizyczną przynajmniej 150 minut (2½ godziny) tygodniowo umiarkowanego wysiłku w pojedynczych okresach np. 30minut 5x/tydzień.
- Porównywalne korzyści może przynieść intensywny wysiłek fizyczny przez min. 20 minut / 3 dni w tygodniu lub połączenie okresów umiarkowanych i intensywnych.
- Dla uzyskania większych korzyści zdrowotnych, dopuszcza się wydłużenie czasu ćwiczeń do 300 minut (5 godzin) tygodniowo (wysiłek umiarkowany).
- Przynajmniej 2 razy w tygodniu powinien być podejmowany trening siłowy.
- Ćwiczenia wzmacniające siłę mięśniową powinny być powtarzane 8-12 razy w serii. Jeśli dane ćwiczenie stanie się zbyt łatwe, zaleca się zwiększenie przyłożonego oporu lub wykonanie dodatkowej serii.
- Szczególne znaczenie dla seniorów mają ćwiczenia poprawiające koordynację ruchową.
- Osoby w podeszłym wieku powinny ćwiczyć w towarzystwie np. zapisać się na zorganizowane zajęcia grupowe.
- Czas oraz intensywność ćwiczeń należy zwiększać powoli pod nadzorem lekarza i/lub fizjoterapeuty.

Taniec oraz gimnastyka taneczna doskonale odpowiadają wszystkim powyższym wytycznym, pozwalając na bezpieczne i indywidualnie dostosowanie do możliwości i ewentualnych ograniczeń uczestników.

W ofercie dla seniorów i osób dojrzałych proponujemy zajęcia regularne (miesięczne) oraz wyjazdy warsztatowe. Dla uczestników zajęć Akademii „Labija” przewidziany jest udział w corocznym Przeglądzie Małych Form Tanecznych i Ruchowych, który odbywa się na jesień jako podsumowanie i prezentacja rocznego (dwusemestralnego) dorobku - pracy grupowej.

W przeglądzie mogą brać udział tylko uczestnicy zajęć Akademii. Jest to również okazja do integracji rodzinnej, międzypokoleniowej i społecznej.



### **ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE AKADEMII „LABIJA”**

W pierwszym semestrze programu zajęć Akademii „Labija” najważniejszym zadaniem jest zachęcenie i zainteresowanie seniorów i osób dojrzałych ukierunkowaną aktywnością fizyczną m.in. poprzez metodę Wrap-Dance, tańców w kręgu, na siedząco oraz improwizację ruchową.

Kontynuacja zajęć w drugim semestrze służyć ma utrzymaniu ciągłości aktywności fizycznej uczestników i dalszemu rozwijaniu ich umiejętności. Korzystając z szerokiego wachlarza metod i technik, dążymy do osiągnięcia celu nadrzędnego, jakim jest ukształtowana potrzeba podejmowania aktywności fizycznej przez seniorów i osoby dojrzałe.

### **Dzięki temu możliwe są:**

- podniesienie ogólnej sprawności i kondycji fizycznej,
- relaks, odprężenie i dostarczenie pozytywnych bodźców,
- odkrywanie własnej spontaniczności i radości,
- rozbudzenie sił witalnych,
- ćwiczenie i pobudzanie funkcji psychicznych,
- usprawnienie komunikacji i wyrażania siebie,
- poszerzenie repertuaru ruchów,
- aktywizowanie i rozwój osobisty.

Celowe i systematyczne działania taneczno-ruchowe dają możliwość wykorzystania pozytywnych efektów aktywności fizycznej, obejmujących zarówno psychiczne, fizyczne, jak i społeczne aspekty życia. Zapobiegają lub znacząco opóźniają wystąpieniu demencji, depresji i ogólnemu pogorszeniu stanu bio-psycho-społecznego uczestników.

Utrzymujemy więc jak najlepszą sprawność funkcjonalną, co jest jednym z najważniejszych warunków „udanego” starzenia się i zachowania u uczestników samodzielności i niezależności od innych osób.

### **CHARAKTERYSTYKA ZAJĘĆ**

Program jest realizowany w wymiarze jednych zajęć tygodniowo w grupach maksymalnie 20-osobowych. Czas trwania zajęć jednej grupy to około 60 min. (každorazowo indywidualnie dobrany do możliwości i przeciwwskazań uczestników). Realizacja jednego cyklu programu zajmuje minimum dziewięć miesięcy. Finałem działań jest udział w Przeglądzie Małych Form Tanecznych i Ruchowych „Labija”.

Program zajęć Akademii „Labija” przeznaczony jest dla seniorów, ludzi dojrzałych, uczestników klubów seniora, uniwersytetów trzeciego wieku, świetlic terapeutycznych, środowiskowych domów pomocy oraz mieszkańców domów pomocy społecznej. Prowadzony jest przez wykwalifikowanych instruktorów – terapeutów.

Ze strony placówki oczekuje się umożliwienia aktywnego uczestnictwa w zajęciach oraz udostępnienie miejsca w celu organizacji zajęć, jak i dodatkowych możliwości wzięcia udziału w Finałowym Przeglądzie Małych Form Teatralnych i Ruchowych „Labija”.



### **SZCZEGÓŁY WARSZTATÓW:**

Ilość uczestników: **od 10 do 20 osób**

Czas trwania: **60 minut**

KOSZT: **20 zł od osoby\***

\*Przystępując do **Programu Akademii „Labija”** przysługuje **50% zniżki** oraz bezpłatne uczestnictwo w Przeglądzie Małych Form Teatralnych i Ruchowych „Labija” (w tym dyplom, statuetka oraz nagrody).

**[www.HolisticPrograms.pl](http://www.HolisticPrograms.pl)**

**<https://www.facebook.com/WrapDance>**

**e-mail: [Choreoterapia@HolisticPrograms.pl](mailto:Choreoterapia@HolisticPrograms.pl)**

**telefon: +48 504-509-977 (Adam Kasperek)**