

# Seniorzy z Domu Dziennego Pobytu w Śródmieściu tańczą na krzesłach, by nie dać się demencji

20.05.2022 16:56 Iwona Jędrzejczyk-Kaźmierczak / MOPS

kategoria: **Aktualności MOPS**

**Aktualności dla pracowników MOPS**

**NGO**

**Aktualności - Rewitalizacja**

**Seniorzy**

**Być może ruchy już nieco spowolnione, koordynacja nieco szwankuje, a zmęczenie przychodzi szybciej, ale zabawa jest przednia - mówią seniorzy z Domu Dziennego Pobytu przy ul. Sienkiewicza 79 funkcjonującego w ramach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi, którzy biorą udział w specjalnych i nietypowych zajęciach tanecznych. Warsztaty o nazwie „Storytelling in movement”, czyli „Opowiadania taneczne” trwają godzinę i odbywają się częściowo na krzesłach, a częściowo przy i wokół krzesel. Metoda ta przeciwdziała chorobom otępiennym i demencyjnym. Od wspomnianej placówki rozpoczęła się w Łodzi praca tą techniką z seniorami. Zajęcia są prowadzone przez animatorkę ze Stowarzyszenia Kamienica 56.**



*- Spowolniona mowa i zapominanie słów to problemy, z którymi boryka się wiele osób starszych, w szczególności, kiedy mieszkają samotnie - mówi Iwona Pietrzak, prezes zarządu Stowarzyszenia Kamienica 56. - Można temu jednak przeciwdziałać, m.in. ucząc się i powtarzając różne choreografie i układy. Taniec jest najdoskonalszą formą terapii. Jak dowodzą badania, regularny udział w zajęciach tanecznych wpływa znacząco na spowolnienie procesu starzenia mózgu u seniorów. Podczas takiej nauki i powtórek dochodzi bowiem do tworzenia nowych połączeń pomiędzy neuronami w mózgu. To najlepszy sposób, by ćwiczyć i trenować pamięć, rozwijać kreatywność oraz ćwiczyć małą i dużą motorykę. Takie warsztaty zdecydowanie poprawiają jakość życia seniorów.*

Metoda używana podczas zajęć w Łodzi została wymyślona przez pochodzącego z Nowego Jorku choreografa tańca współczesnego - Marka Morris'a. Jego zespół profesjonalnych tancerzy wykorzystał swoje doświadczenie do opracowania specjalnego cyklu zajęć tanecznych adresowanych m.in. dla osób z chorobą Parkinsona. Na łódzki grunt metodę tę przeniosła Karolina Mielczarek ze Stowarzyszenia Kamienica 56, która po raz pierwszy zetknęła się z nią podczas pobytu na Malcie. Teraz z jej wykorzystaniem zachęca do ćwiczenia zarówno umysłu, jak i ciała seniorów w Łodzi.

- W trakcie zajęć uczestnicy poznają m.in. podstawy krakowiaka, kujawiaka, mazura, ale także afrykańskich tańców – mówi Karolina Mielczarek prowadząca zajęcia w Domu Dziennego Pobytu przy ul. Sienkiewicza. – Całość odbywa się na krzesłach oraz przy i wokół krzesła, bo tak jest łatwiej dla seniorów, zarówno pod względem kondycji, jak i pod względem koordynacji i synchronizacji ruchów. Poza tym nie ma żadnych ograniczeń wiekowych dla biorących udział w warsztatach. Może wziąć w nich udział każdy senior, nieważne, czy ma 60 czy 90 lat. Jeśli dana osoba nie czuje się komfortowo na którymś z etapów, to zawsze może sobie zrobić przerwę i dołączyć po chwili.

Siedzący na krzesłach seniorzy, mimo że nie podskakują po parkiecie, to jednak tańczą.

- Te zajęcia wyglądają tak niepozornie, jak człowiek przygląda się im z boku – mówi Pan Edmund korzystający z miejskiej placówki przy ul. Sienkiewicza. – W rzeczywistości można jednak złapać niezłą zadyszkę w trakcie, a po ćwiczeniach nieźle bolą z kolei mięśnie.

- Czasami nie jest wcale tak łatwo skoordynować ruchy rąk z ruchami nóg – mówi Pani Teresa również korzystająca z Domu Dziennego Pobytu przy ul. Sienkiewicza. – Ale jest to doskonałe odprężenie, dzięki któremu można zapomnieć o wszystkich codziennych troskach. Czas mija tak przyjemnie, że ani się człowiek nie obejrzy, a już upłynie cała godzina, choć ja zawsze mam wrażenie, jakby to było nie więcej niż dziesięć minut.

Terapia tańcem to jedno z wielu zajęć, z których mogą korzystać na co dzień seniorzy ze wspomnianej placówki. Poza nimi jest jeszcze m.in. szereg warsztatów rękodzielniczych (np. z robienia makram oraz z filcowania), ale także zajęcia gimnastyczne i muzyczne (np. gra na bębnach, warsztaty taneczne, zajęcia na piłkach oraz spacerzy z kijkami, czyli nordic walking).

- Dom Dziennego Pobytu to takie miejsce, które pomaga zorganizować i wypełnić dzień osobom, które zaprzestały już aktywności zawodowej – mówi Elżbieta Jaszczak, zastępca dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi ds. pomocy środowiskowej. – To miejsce zarówno dla tych, których nadal rozpira energia do działania, jak i dla tych, którzy tej energii poszukują. Jestem przekonana, że w placówce przy ul. Sienkiewicza każdy senior znajdzie zajęcia odpowiednie dla siebie. Podobnie różnorodne warsztaty staramy się organizować – w miarę posiadanych możliwości – także w pozostałych domach dziennego pobytu działających w Łodzi.

\*\*\*\*\*

W Łodzi funkcjonuje obecnie 18 Domów Dziennego Pobytu przeznaczonych dla seniorów (16 publicznych i 2 niepubliczne).

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi prowadzi na terenie miasta 15 Domów Dziennego Pobytu dla seniorów, które dysponują łącznie obecnie 750 miejscami. Dodatkowo jeden Dom

Dziennego Pobytu funkcjonuje w strukturze Domu Pomocy Społecznej (dysponuje 50 miejscami). Ponadto dwa Domy Dziennego Pobytu dla seniorów prowadzi – na zlecenie Miasta Łódź - Caritas Archidiecezji Łódzkiej. Jest w nich z kolei łącznie 90 miejsc.

W ubiegłym roku ze wszystkich łódzkich Domów Dziennego Pobytu dla seniorów skorzystało (w sposób rotacyjny) w sumie niespełna 1.000 osób.

