



## MAGYAR GERONTOLÓGIA 13. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2021. 13. évf. Konferencia Különszám  
On-line verzió: ISSN 2062-3690  
[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

### Hogyan érdemes időskorban táncolni?

Dr. Bene Ágnes<sup>1,2</sup>, Dr. Habil. Móré Marianna<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar

<sup>2</sup>ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2275-7090>

Levelező szerző elérhetősége: [bene.agnes@foh.unideb.hu](mailto:bene.agnes@foh.unideb.hu)

**Kulcsszavak:** egyensúly, mobilitás, tánc, társas támasz, Szenior örömtánc

Az idősök aktivitásának megőrzésében kulcsszerep jut a testmozgásnak. Hozzájárul a mobilitás megőrzéséhez – visszaszerzéséhez is, ami biztosíthatja az önállóságot, javíthatja az életminőséget, és a szociális aktivitás katalizátora lehet.

A szakemberek, orvosok és gyógytornászok egyetértenek abban, hogy a dinamikusabb, rendszeres mozgás az idős emberek erőnlétét és koordinációját hatékonyabban képes befolyásolni. A közösségben végzett testmozgás a társas készségeket is ingerli. A társaság önmagában is motiváló lehet, ami fokozható ha jótékony mozgásformák gyakorlásával társul. Évezredek óta ismert a tánc rituális szerepe. Napjainkban elsősorban szabadidős tevékenység, terápiás hatásait kifejezetten az időskorúak körében is vizsgálják például kognitív és neurológiai rendellenességek területén (pl. demencia, Parkinson-kór).

Az időskorban elkezdett sporttevékenység, így a rendszeres tánc is fokozott elővigyázatosságot igényel. A legfontosabb a fokozatosság elvének betartása és az, hogy ez szakszerű betanulással társuljon.

Hogyan is érdemes időskorban táncolni?

A Szenior örömtánc mozgalomnak már az elnevezése is sugallja a választ: örömmel.

A Szenior örömtánc német nyelvterületekről érkezett Magyarországra. Csirmaz Szilvia, nyugdíjas német tanárként Ausztriában szerezte meg a képesítést. Azóta is ő a hazai mozgalom

vezetője. Magyarországot 2019-ben vették fel a Szenior Örömtánc Világ Kongresszusba (ISDC International Senior Dance Congress).

Jelenleg 40 budapesti, és több, mint 100 regisztrált vidéki helyszínen folyik képzett oktatóval a szenior örömtánc, rendszeres heti egy-két rögzített időpontban, rögzített helyszíneken. Az oktatók döntő többsége 60 éven felüli, többségük nyugdíjas. Sokuk számára új karrier nyílik a szenior tánc oktatással a nyugdíjas években.

A táncsoportok regionális és országos találkozókat szerveznek, fellépnek a helyi rendezvényeken.

A karantén korlátozó intézkedései hívták életre az online Szenior örömtáncot. Az oktatók (például Bunder Irén, Juhász Lászlóné) zárt csoportokat hoztak létre a közösségi média platformokon és így folytatták tevékenységüket. Akadtak olyan idősök, akik ennek hatására kezdték meg digitális felzárkózásukat. Ez a forma azonban csak korlátozott lelkesedést váltott ki a táncosokból, amit részben a technikai, digitalizációs problémák, részben a társak hiánya (fizikai találkozás) indokolhat. A korlátozások megszűnésével aki tehette gyorsan visszatért a táncsoportba.

A szenior örömtáncosok kiemelik, hogy ezt a közösségi mozgásformát kifejezetten idősök számára dolgozták ki, nincs szükség hozzá eszközre, de még partnerre sem, sőt az előzetes tánc tudás sem feltétele a bekapcsolódásnak. Ugyanakkor a heti gyakorlások nem csak fizikai hanem szellemi aktivitást is igényelnek. A különböző zeneszámokhoz kidolgozott koreográfiákat el kell sajátítani, meg kell jegyezni, melyik számhoz melyik koreográfia, és a koreográfiában mely elemek, mely egymásutániságban következnek. Ez olyan önszabályozó tanulás, amely individuális és szociális folyamat is (Kovács, 2013).

A szenior örömtánc pozitív hozadékai (a teljesség igénye nélkül):

- játékos izommunka,
- az egyensúly megőrzésének (visszaszerzésének) támogatása, ezáltal az elesések megelőzése,
- a mentális egészség fenntartása (kognitív tréning, új ismeretek szerzése),
- növekvő énhatékonyság, önbizalom,
- társas támasz ( a közösség ereje),
- növekvő jóllét.

A jótékony hatások közül is kiemelkedő a társas támasz, ami például az egyedülálló idősök esetén az elszigetelődés veszélyét csökkenti azzal, hogy olyan társas elfoglaltságban lehet részük, ami közösséget, baráti kapcsolatok megerősödését, új ismeretségeket hoz.

A Szenior örömtáncnak is vannak kockázatai. Ezek közül érdemes kiemelni a helyszínt és körülményeket. Sokaknak már az odajutás is körülményes lehet. Nagyon fontos a képzett oktató tevékenysége, ami biztosíthatja a balesetek megelőzését (instabilitás, egyensúly elvesztése, elesés, leesés).

Szenior tánccsoportok ugyan már igen sok településen vannak, de a hozzáférhetőség korlátos. Néhány helyszínen ingyenesen lehet részt venni az órákon (általában pályázati támogatás teszi lehetővé), de többnyire anyagi áldozattal jár a táncklub tagság.

Az online órákba való bekapcsolódásnak technikai hiányosság (internet kapcsolat, eszköz) és digitális kompetencia hiány lehet az akadály.

### **Konklúzió**

A pozitív idősödés egyik hatékony támogatója lehet a szenior örömtánc, lehetőség a fizikai és szellemi aktivitás megőrzésére, egy támogató közösségben.

Lehet és érdemes is időskorban táncolni, örömmel és elővigyázatossággal.

*Az EFOP – 3.6.1. – 16-2016-00022 „Debrecen Venture Catapult Program” támogatásával készült.*

### **Irodalomjegyzék**

Kovács Zsuzsa (2013) Önszabályozó tanulás - értelmezési módok a kutatási metodológiák tükrében, Neveléstudomány: oktatás - kutatás - innováció 1(1). pp. 124-136.