

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

### Mozgás, koreográfia, társaság, a táncban rejlő lehetőségek idős korban

Bene Ágnes<sup>1</sup>

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

 ORCID ID: 0000-0003-2275-7090

**Kulcsszavak:** mozgás, egyensúly, mobilitás, öröm, társas támasz

A kor előrehaladtával egyre nagyobb hangsúlyt kap az egyensúly-mozgás-mobilitás rendszer, ami a jobb életminőség, és végső soron az önellátás biztosításának záloga lehet. A fizikai aktivitás fenntartásának fontossága ma már megkérdőjelezhetetlen, de sokszor épp az egyensúly zavarok, az azokból adódó bizonytalanság lehet a gátja. Csökkent fizikai aktivitás mellett az egyensúly megtartása vagy visszaszerzése egyre nagyobb kihívás idős korban.

Az olyan jól definiált tevékenységek, amelyek figyelembe veszik az időskori test fizikai változásait, amellet, hogy biztonságosak, hatékonyak lehetnek a fizikai aktivitás fenntartásában. Még hatékonyabb egy rutinszerű tevékenység, ha azt társaságban teszik, mert számos új erőforrás (például a társas támasz) válik elérhetővé. A társaságban végzett örömteli tevékenység a szubjektív jóllét magasabb szintjéhez kapcsolódik.

A kifejezetten időskorúaknak tervezett szenior örömtánc tehát segít a mobilitás fenntartásában, növeli a szubjektív jóllétet, és további erőforrásokat tesz hozzáférhetővé a résztvevők szára azáltal, hogy közösséghez tartoznak.

A pozitív idősödés fizikai, szociális pillére mellett a szellemi aktivitás megőrzését is segíti a szenior örömtánc. A zeneszámokhoz kapcsolódó koreográfiák készítői nem csak az idősök testi adottságait, hanem a szellemi frissesség fenntartásának lehetőségeit is figyelembe veszik. A

betanítást lépésről lépésre, gyakran mondókák felhasználásával végzik. A végtagok keresztirányú mozgatása, az irányváltások az egyensúly javítása mellett a szellemi kondíció fenntartását is szolgálják. A koreográfiákat meg kell jegyezni, amiben nagy segítség a zene és a mozgáselem-blokkok.

A képzett oktatók vezetésével lehetőség van szabadtéri és tantermi mozgásra egyaránt. A koreográfiákban szerepelnek sor, vagy vonal táncok, körtáncok, párcserés páros, négyes táncok. Az álló táncok mellett ülő tánc foglalkozások is vannak a mozgásukban korlátozottak számára. Ez utóbbi a bentlakásos intézmények lakónak, a kényszerű otthon maradóknak (pl. online formában) jelenthet vonzó alternatívát.

A Konferencia keretében a résztvevők szenior örömtánc órán vehetnek részt, ahol álló táncokat táncolhatnak a nyíregyházi szenior örömtánc csoportokkal.

A szerző:

**dr. Bene Ágnes**

adjunktus

Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

Gerontológia tanszék

[bene.agnes@etk.unideb.hu](mailto:bene.agnes@etk.unideb.hu)

[beneagnes6@gmail.com](mailto:beneagnes6@gmail.com)