

Zajęcia z arteterapii w Klubie Seniora w Serbach



W Klubie Seniora w Serbach odbyły się zajęcia z arteterapii. Arteterapia to wykorzystywanie różnego rodzaju form sztuki (muzyka, plastyka, taniec, teatr) w procesie terapeutycznym oraz rehabilitacyjnym dzieci i dorosłych. Arteterapia znajduje zastosowanie m.in. w terapii seniorów – jest doskonałym sposobem na usprawnianie intelektualne oraz fizyczne.

Terminu arteterapia użył po raz pierwszy w latach 40. XX w. angielski artysta Adrian Hill, który przebywając w sanatorium, nie tylko sam urozmaicał swój pobyt malowaniem obrazów, ale także zachęcał do tego innych kuracjuszy. W efekcie w 1941 r. w angielskich sanatoriach oficjalnie prowadzi się terapię przez sztukę. Od tego czasu arteterapia stała się niezwykle popularną formą terapeutyczną zarówno wśród dorosłych, jak i dzieci na całym świecie.

W przypadku osób starszych arteterapia może być traktowana jako leczenie i profilaktyka seniora – pomaga ona zapobiegać chorobom typowym dla wieku podeszłego oraz jest ważnym elementem ich terapii.

Zajęcia i ćwiczenia arteterapii dla osób starszych mają różne funkcje i cele. Są one doskonałym sposobem rozładowywania negatywnych emocji, obniżenia stresu i wyciszenia się. Obcowanie ze sztuką, a także aktywne tworzenie dzieł sztuki pozwala wyrazić swoje uczucia i emocje, otwiera na świat i innych ludzi. Nie można zapominać, że zajęcia z arteterapii dla dorosłych najczęściej odbywają się w grupach – osoba starsza ma więc możliwość nawiązywania nowych znajomości, przebywania z innymi seniorami. Zaspokojona zostaje także potrzeba jej przynależności do grupy.

Arteterapia pozwala również na odpoczynek, przyjemność i relaks.

W klubie Seniora arteterapia odbyła się poprzez twórcze malowanie masek. Efekty sami możecie ocenić.

Zajęcia w Klubie Senior+ w Serbach to cykl przedsięwzięć organizowanych w ramach Wieloletniego Programu Rządowego Senior+ na lata 2021-2025, edycja 2023, moduł 2.





















