

Zajęcia arteterapii i kulinarne w Klubie Seniora w Ruszowicach



W minionym tygodniu w Klubie Seniora w Ruszowicach odbyły się zajęcia z arteterapii oraz zajęcia kulinarne. 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.

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. Natomiast podczas zajęć kulinarnych powstały pyszne drożdżowe rogaliki.

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

















