

# Aktywność i muzyka na UTW

Data publikacji: 22.01.2019 11:30

W poniedziałek (21.01.2019) na terenie Osiedlowego Centrum Kultury i Rekreacji, działającego przy Spółdzielni Mieszkaniowej „Cieszynianka” odbyły się warsztaty, prowadzone przez dr Ewę Bogdanowicz, dotyczące terapii muzyką.



fot. JŚ

To kolejne w tym roku akademickim warsztaty zorganizowane przez Uniwersytet Trzeciego Wieku, przy współpracy z Osiedlowym Centrum Kultury i Rekreacji (ul. Z. Kossak-Szatkowskię 6 w Cieszynie). Wcześniej odbyły się zajęcia dotyczące bezpieczeństwa seniorów, obsługi smartfonów, czy też świąteczne warsztaty dekoracyjne. Kolejne spotkania będą dotyczyć m.in. zachowania pamięci w dobrej formie (18 lutego) czy też diety odmładzającej (18 marca).

Tym razem zaproszonym gościem była dr Ewa Bogdanowicz – specjalistka z zakresu muzyki i rytmiki. Opowiadała o terapii muzyką, jednak w trakcie warsztatów skupiła się przede wszystkim na wskazywaniu, jak ważny w życiu seniorów jest ruch – **regularna aktywność fizyczna praktykowana przez seniorów sprzyja przedłużeniu aktywnego i niezależnego życia, zarówno pod względem fizjologicznym, jak i psychologicznym** – wyjaśniała Bogdanowicz.

Jak dowiedzieli się seniorzy, badania wykazały, że tylko połowa osób w Europie powyżej 65 roku życia uprawia regularną aktywność fizyczną na poziomie minimum 3,5 godziny tygodniowo (czyli dawka aktywności dziennej to 30 minut ruchu), a główną przyczyną takiego stanu rzeczy jest brak zainteresowania aktywnością fizyczną.

Prowadząca podkreślała, jak ważny w życiu człowieka jest ruch. Muzyka może być doskonałym pretekstem do prowadzenia aktywnego trybu życia. Taniec, czy też zajęcia rytmiki doskonale sprawdzają się nie tylko wśród młodzieży, ale również są w stanie zaktywizować nieco starsze grupy wiekowe.

JŚ