## EXDASE - zavádění tanečního programu v zařízeních pro seniory aneb „Tanec je lék, který nikomu neublíží“ Petr Veleta

EXDASE – EXercise DAnce for SEniors je pohybový, taneční a aktivizační program pro seniory, vytvořený na základě mnohaleté praxe, výzkumu a spolupráce týmu odborníků, který tvoří doc. MUDr. Iva Holmerová Ph.D., Petr Veleta MgA., Ph.D., MUDr. Hana Vaňková, **PhDr. Hana Janečková Ph.D.** a další v Gerontologickém centru České alzheimerovské společnosti v Praze 8.

Metody EXDASE byly použity v projektu České alzheimerovské společnosti - PROGRAM AKTIVIT GOS - Gerontologická a organizační supervize. Cílem projektu bylo zlepšení péče o seniory v příspěvkových organizacích zřizovaných Jihomoravským krajem. Projekt vznikal koncem roku 2009 ve spolupráci s Fakultou humanitních studií UK, katedrou řízení a supervize a Gerontologickým centrem v Praze 8 a byl skvěle organizovaný Mgr. Danou Hradcovou.

V letech 2011-2013 se v rámci projektu GOS tančilo a tančí v 16 domovech pro seniory v Jihomoravském kraji. V každém zařízení se tančilo něco jiného, vždy podle možností a „originální skladby“ seniorů a asistentů. Taneční hodiny i vystoupení měly vždy společné jmenovatele – radost, že dokážeme vytvořit úžasné, příkladné a krásné představení, aktivita, při které se pobavíme i vzpomeneme na zážitky z mládí, veselí a ocenění přátel a známých a hlavně krásný pocit, že stále můžeme pro sebe i své okolí vytvořit něco, co potěší.

Workshop povede hlavní aktér taneční části projektu GOS Dr. Petr Veleta. „Řekneme si něco o principech programu EXDASE, dále o zkušenostech se zaváděním tohoto programu do zařízení pro seniory, podíváme se na ukázky výsledků uplatnění EXDASE v projektu GOS a samozřejmě si také zatančíme.“

Petr Veleta MgA., Ph.D (60) - tanečník, choreograf, pedagog. Absolvoval Taneční konzervatoř v Praze, HAMU - obor choreografie a FTVS UK v Praze - doktorandské studium kinantropologie. Vedle svého uměleckého působení se věnuje taneční a pohybové terapii pro seniory s psychickým a fyzickým postižením – metoda EXDASE - kterou provádí v rámci programů České alzheimerovské společnosti, Gerontologického centra v Praze 8 a Peter´s Dance Centre Prague.