

Dr. Petr VELETA M.A.

tanečník, choreograf a taneční terapeut

**„Hudba, pohyb a
pozitivní komunikace,
otevívají dveře do zapomnění“**

Taneční a pohybový program pro seniory se specifickými potřebami **EXDASE**

EXercise DAnce for SEniors



Komu se věnuji?

Seniorům postiženým Alzheimerovou chorobou, nebo jinou formou demence



Seniorům handicapovaným, upoutaným na invalidní vozík i jinak zdravotně postiženým



Seniorům aktivním, často ve velmi vysokém věku



Metodu nazvanou EXDASE

- jsme vytvořili (a také popsali a publikovali) společně s týmem odborníků, zejména s
- doc. MUDr. Ivou Holmerovou, Ph.D.
- v Gerontologickém centru v Praze 8
- jako taneční a pohybovou metodu pro seniory.

Co charakterizuje EXDASE

- ❑ pozitivní komunikace
- ❑ pohyb a tanec
- ❑ hudba
- ❑ zábava
- ❑ reminiscence
- ❑ prožitky a emoce



Co charakterizuje EXDASE

pozitivní komunikace

- ❑ Motivace, zaujetí, optimismus a radost ze své práce
- ❑ Haley Devlin „*Dnes je nejlepší den mého života*“

Co charakterizuje EXDASE

pohyb a tanec

- ❑ Pohyb pomáhá k udržení fyzické i psychické kondice
- ❑ Tanec je radost a tančit může opravdu každý

Co charakterizuje EXDASE

hudba

- ❑ Hudba dokáže motivovat každého k pohybu i tanci a dokáže navodit příjemnou atmosféru a veselou náladu
- ❑ Dobře zvolený hudební doprovod vyvolá pocit radosti, štěstí a tělesné či psychické pohody

Co charakterizuje EXDASE

zábava

- ❑ Každý se rád baví, směje a žije ve společnosti
- ❑ Zábava a příjemná atmosféra dokáže „prolomit ledy“

Co charakterizuje EXDASE

reminiscence

- ❑ Vzpomínky oživují zážitky z minulosti
- ❑ Vzpomínka se pojí s citovým doprovodem a vyvolá emoce

Co charakterizuje EXDASE

prožitky a emoce

- ☐ Radostné a opakované prožitky vyvolávají příjemné emoce
- ☐ Emoční paměť zůstává velmi dlouho zachovaná a silné příjemné emoce je snadné znovu kdykoliv vyvolat

Akreditovaný kurz ČALS - MPSV č.2016/0466-PC/SP

**„Hudba a pohyb jako aktivizační a komunikační
prostředek pro seniory s demencí
a jejich pečující“**

Jednodenní (8 hodinový) akreditovaný taneční kurz
metody EXDASE pro pracovníky

Domovů seniorů a Domovů se zvláštním režimem
zaměřený na pohybovou prožitkovou terapii
pro seniory s demencí.

Děkuji za pozornost



Dr. Petr Veleta M.A.

Malostranské nám. 9/262,
118 00 Praha 1

mail: petrveleta@centrum.cz

mobil: 603 149 100

www.veledance.com