

Újra Alzheimer Café Attyapusztán

2026. május 30 - án ismét tartalmas és inspiráló programnak adott otthont az Ujvári János Református Szeretetszolgálat, Idősek Otthona Pápakovácsi intézményegysége, ahol harmadik alkalommal került megrendezésre Alzheimer Café programunk. Ezúttal a tánc, demenciára gyakorolt jótékony hatása került a középpontba. Az eseményen a résztvevők nemcsak hasznos ismeretekkel gazdagodhattak, hanem saját élményeken keresztül is megtapasztalhatták a mozgás és a közösség erejét.

A rendezvényt Sebestyén Piroska részlegvezető Asszony köszöntötte nyitotta meg, amelyben kiemelte a tánc jelentőségét az időskorúak testi és lelki egészségének megőrzésében. Beszédében hangsúlyozta, hogy a tánc egyszerre fejleszti a mozgáskoordinációt, serkenti az agyműködést, javítja a memóriát és hozzájárul a jó közérzet kialakulásához. Mint elmondta, a közös tánc alkalmat teremt a kapcsolatok építésére, csökkenti az elszigeteltség érzését, és örömteli élményeket nyújt azok számára is, akik demenciával élnek.



A délelőtti főszereplői a Tündéri Seniorok Idősen is aktívan Egyesület vezetője és táncosai voltak. Dr. Gyerkó Tünde senior örömtánc oktató beszédében ismereteit különböző történetekkel színesítette, így a hallgatóság személyes és hiteles képet kaphatott a demenciával élők mindennapjairól. Beszédében arra is rámutatott, hogy a megfelelő támogatás, az elfogadás és az aktív életmód milyen fontos szerepet játszik az érintettek életében. Előadásában többször hangsúlyozta, hogy a mozgás, különösen a tánc, nem csupán fizikai aktivitás, hanem örömforrás és kommunikációs eszköz is lehet.

Nagyné Zsuzsanna egy tartalmas előadást mutatott be a demenciáról. Ismertette a betegség legfontosabb jellemzőit, a korai figyelmeztető jeleket, valamint azt, hogy milyen szerepe lehet az aktív életmódnak, a rendszeres szellemi kihívásoknak és a társas kapcsolatoknak a szellemi frissesség megőrzésében.

Kupovicsné Julika beszélt arról, hogy a rendszeres tánc mennyire segíti a szellemi frissesség megőrzését, fejleszti a koncentrációt és a memóriát, valamint erősíti a közösséghez tartozás érzését. A társas kapcsolatok és a közös élmények mennyire fontosak a megelőzés és a lelki egészség szempontjából.



Az előadások után táncbemutató következett, majd a résztvevők közös tánctanuláson vehettek részt. A táncosokhoz többen bekapcsolódtak, kortól és előzetes tánctudástól függetlenül. A jó hangulat magával ragadta a jelenlévőket, akik mosolyogva sajátították el az egyszerű lépéseket és mozdulatokat. A közös tánc nemcsak vidám lezárása volt a délelőtnnek, hanem kézzelfogható példája annak is, hogy a mozgás és a közösségi élmények milyen pozitív hatással vannak az emberek testi és lelki jólétére.



Az esemény során a résztvevőket friss kávéval és finom pogácsával kínálták, amely lehetőséget teremtett a kötetlen beszélgetésekre és a tapasztalatcserére. A közös kávézás és beszélgetés tovább erősítette azt a támogató közösségi érzést, amely az Alzheimer Café rendezvényeinek egyik legfontosabb értéke.

Az Alzheimer Café ezúttal is bebizonyította, hogy a demenciáról való nyílt beszélgetés, az ismeretterjesztés és az élményszerű programok együtt hatékonyan járulhatnak hozzá az érintettek és családtagjaik támogatásához. A résztvevők egy tartalmas, élményekkel teli délelőtti emlékével térhettek haza, megerősödve abban a hitben, hogy az aktív életmód és a közösség ereje idős korban is fontos érték.

Fekete-Baracska Diána
foglalkoztatás-szervező