

# SENIORALNY RELAKS PRZY MALOWANIU

Czy malowanie może mieć terapeutyczne właściwości? Na to pytanie starali się odpowiedzieć Iwona i Józef - liderzy z Kamieńca biorący udział w Akademii Liderów Senioralnych realizowanej w ramach projektu Obecność czyli seniorzy partycypują 2024.

W poniedziałek 26.11.2024r. w Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna w Kamieńcu odbyło się niezwykle wydarzenie pn. **Senioralny relaks przy malowaniu**. 20 seniorów z gminy Kamieniec wzięło udział w warsztatach malowania mandali, którym towarzyszył koncert muzyki relaksacyjnej. Warsztaty przeprowadzili Magda i Maciej Grzymiśławscy z PRACOWNI ARTYSTYCZNEJ z Żychlewa.

Dlaczego nasi liderzy zdecydowali się na podjęcie tematu relaksacji?

Proces tworzenia mandali wprowadza w stan medytacyjny, co pomaga w redukcji napięcia i stresu. Skupienie się na detalach mandali sprzyja odprężeniu i poprawia nastrój. Malowanie wymaga pełnej koncentracji, co pomaga seniorom poprawić zdolności do skupienia uwagi i pamięci. Mandale to także forma wyrażania siebie (kolorystyka zależy od indywidualnych preferencji i aktualnego humoru), co może być szczególnie pomocne w przypadku osób, które mają trudności z komunikowaniem swoich uczuć. Seniorom podczas warsztatów towarzyszył koncert mis tybetańskich co jeszcze wzmocniło proces terapeutyczny i wprowadziło uczestników w stan głębszej relaksacji. Wibracje instrumentów pomogły zredukować napięcie w ciele, poprawiło krążenie oraz zredukowało objawy lęku. Na zakończenie warsztatów była także porcja pysznego jedzenia, przygotowana przez liderkę inicjatywy. Inicjatorom gratulujemy i trzymamy kciuki za to, żeby umiejętności, które nabyli podczas warsztatów poszerzali i pielęgowali!

Projekt *Obecność czyli seniorzy partycypują 2024* dofinansowany jest ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych "Aktywni+" na lata 2021-2025. Edycja 2024.



