

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

TEJA MATEJA CIBER

Ljubljana, 2011

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja
Prilagojena športna vzgoja

PROGRAM PLESNIH DEJAVNOSTI V DNEVNEM CENTRU AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE OSEBE

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

Prof. dr. Damir Karpljuk

SOMENTORICA

Prof. dr. Mateja Videmšek

RECEZENTKA

Doc. dr. Meta Zagorc

Avtorica dela

TEJA MATEJA CIBER

Ljubljana, 2011

ZAHVALA

Najprej zahvala mentorju, profesorju Karpljuk Damirju. Hvala za motivacijo, ki mi je pomagala k hitrejšemu zaključku študija.

Iskrena hvala tudi Petru za vso energijo, moč in ljubezen, ki mi jo je naklonil ter mi ves čas študija stal ob strani. Prav tako gre velika zahvala moji mami, za vso vzpodbudo in spremljanje skozi celoten študij .

Hvala Raši, saj brez nje ne bi bila na tem mestu, kjer sem.

Hvala tudi Jeri za pomoč in podporo in vsem plesalcem v Dnevnom centru aktivnosti za sodelovanje in vse skupne preživete ure ob spremljavi glasbe in plesa.

Ključne besede: starost, starostniki in gibanje, dnevni center aktivnosti, plesna dejavnost

PROGRAM PLESNIH DEJAVNOSTI V DNEVNEM CENTRU AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE OSEBE

Teja Mateja Ciber

Število strani: 84 Število grafov: 2 Število tabel: 1 Število virov: 24

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je bil prilagoditi in približati ples kot eno od oblik gibanja starejšim, ki obiskujejo dnevni center aktivnosti (v nadaljevanju DCA) za starejše na Povšetovi v Ljubljani. Pripravili smo 80 urni program, ki je potekal enkrat tedensko po 2 uri.

Ko človek prestopi prag kateregakoli življenjskega obdobja, včasih ne ve točno, kam naj se obrne, se ne znajde dobro v »novi obliki« življenja. Pri nekom, ki se sooča z odhodom v pokoj, je lahko tak prehod še bolj poseben. Morebiti je bil prej vaje vsakodnevnega dela, sedaj pa se sooča z določeno praznino. Starostniki, ki so še dovolj agilni, imajo voljo, željo ter so sposobni, imajo dovolj možnosti, da se udeležijo raznih aktivnosti, ki jih ponuja DCA - DCA ponuja množico storitev, s katerimi se zagotavlja aktivnejše vključevanje v socialno okolje in vzdrževanje psihofizične kondicije. To pa je vsekakor pogoj za bolj polno, zadovoljno in zdravo življenje starejših.

Pri plesu s starostniki velja, da mora biti poučevanje dobro načrtovano in prilagojeno. Prav tako naj bi veljalo, da se izbira take vsebine, katerim lahko starejši sledijo in pri tem nimajo večjih težav. Plesna ura mora biti zanimiva, sproščujoča, pestra in zagotavljati mora tudi nekolikšno obremenitev. Prav tako mora biti glasba prilagojena tej populaciji.

Z diplomskim delom smo želeli natančno opredeliti mesto plesa v procesu socializacije starejših ljudi v okviru DCA. Pri nastajanju le-tega pa so nam bile v veliko pomoč izkušnje, ki jih je avtorica imela z vodenjem plesne delavnice v DCA ter številna domača in tuja literatura.

Key words: old age, elderly and exercise, daily center of activities, dancing activity

DANCE PROGRAM IN DAILY CENTER OF ACTIVITIES FOR ELDERLY PEOPLE

Teja Mateja Ciber

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to adapt and bring the dance as one of the forms of movement to the elderly people who attend day care center activities (hereafter DCA) for the elderly on Povšetova in Ljubljana. We have prepared an 80-hour program, held once a week for 2 hours.

When one crosses the threshold of any stage of life, sometimes does not know exactly where to turn, can't cope well in a "new form" of life. When someone is faced with retirement, such a crossing in life may be even more delicate. This person might have been previously accustomed to daily work, but now faces a certain emptiness. Older people who are agile enough, have the will, desire and are still capable, have enough opportunities to attend various activities offered by the DCA - DCA offers a variety of services, which ensures active involvement in the social environment and maintain physical and mental fitness. This is certainly a prerequisite for a more full, happy and healthy life for the elderly.

Teaching elderly people to dance should be well-planned and adapted to their needs and age. It is also true that the choice of content should be such in which older people can follow and they don't have major problems at it. Dance hour should be interesting, relaxing, diverse and provide a load of some degree. The choice of music should also be adapted to the music that elderly population listen to.

The thesis was to specify the place of dance in the process of socialization of older people in the DCA. In the creation of it we had a lot of benefit from the experiences that the author had by conducting dance hours in the DCA and the number of domestic and foreign literature.

KAZALO

1. UVOD	9
1.1 STAROST, STARANJE – statistični podatki za Evropo in Slovenijo	9
1.1.1 Gerontologija in gerontagogika.....	12
1.2 TEŽAVE, KI SE POJAVIJO S STAROSTJO	14
1.2.1 Generacijski konflikti	17
1.2.2 Upokojitev	17
1.2.3 Osamljenost, samota	19
1.2.4 Potrebe v starosti	20
1.3 GIBANJE IN STAROST.....	25
1.4 PLES V STAROSTI	26
1.5 DNEVNI CENTER AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE V LJUBLJANI.....	29
2. CILJI	33
3. METODE	34
4. RAZPRAVA.....	35
4.1 SVETOVNI PLESNI PROGRAM.....	35
4.2 DRUŽABNI PLESI.....	36
4.2.1 Standardni plesi.....	36
4.2.2 Latinsko – ameriški plesi	37
4.2.3 Plesna drža	38
4.3 80 URNI PROGRAM PLESNIH DEJAVNOSTI V DNEVNEM CENTRU AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE OSEBE	46
4.3.1 Otroški in »party« plesi	47
4.3.2 Počasni (angleški) valček	55
4.3.3 Hitri (dunajski) valček	58
4.3.4 Fokstrot	60

4.3.5 Polka	62
4.3.6 Ča-ča-ča	64
4.3.7 Rumba	67
4.3.8 Samba	69
4.3.9 Mambo	72
4.3.10 Tango	74
4.3.11 Diskofox (swing)	77
5. SKLEP	79
6. VIRI	81
7. PRILOGE	83
7.1 Priloga 1, povzetki pogovorov s člani DCA	83

1. UVOD

Sodobni človek se ob vstopu v tretje življenjsko obdobje v današnjem svetu sooča z mnogimi težavami, kot so recimo strah pred starostjo, medgeneracijski konflikti, upokožitev, osamljenost in samota, ter za nameček še katera od bolezni (diabetes, osteoporoza, karcinomi...). Že pred prihodom v to obdobje večina ljudi gleda na staranje z nekim strahom in pravi: »Samo, da bo zdravje, potem bo vse dobro«. Torej se ljudje zavedajo že veliko prej, da starost prihaja, ji ni moč uiti ter, da se je z njo potrebno sprijazniti. Glede na neizbežno bližanje starosti pa zanjo ni potrebno, da postane neka slaba stvar, ki bi se je morali bati.

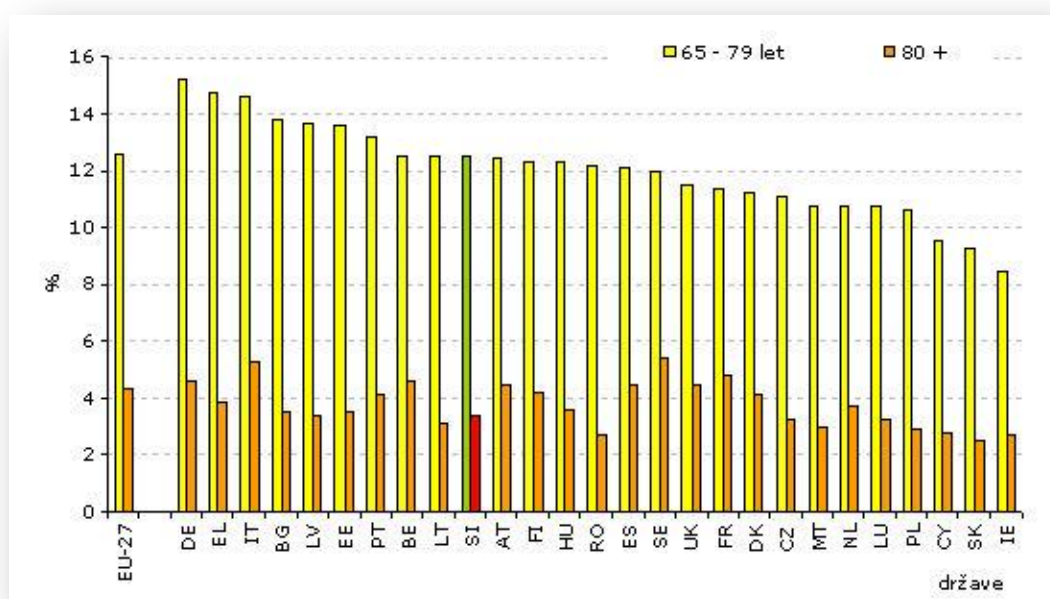
Število starostnikov narašča, prav tako se daljša povprečna življenjska doba, s tem pa se pojavljajo nove socialne, medicinske, ekonomske in druge težave, kar pa je popolnoma normalno. Vse, kar moramo storiti je, da se že tekom prvih dveh življenjskih obdobj (če govorimo o treh življenjskih obdobjih) na starost pripravimo (telesno in duševno), tako da bo le-ta čim bolj kakovostna.

1.1 STAROST, STARANJE – statistični podatki za Evropo in Slovenijo

Po podatkih Statističnega urada RS (www.stat.si) je v bolj razvitih regijah sveta danes 22 % prebivalcev starih 60 let ali več, do leta 2050 pa naj bi se ta delež povečal na 33 %. V razvitih državah sveta pa je število starejših oseb že sedaj preseglo število otrok, mlajših od 15 let, in v teh državah naj bi po predvidevanjih do leta 2050 število starejših oseb bilo za več kot dvakrat večje od števila otrok. Demografska gibanja v razvitem svetu, katerega del je tudi Slovenija, kažejo na intenzivno staranje ljudi in posledično na vse večje pomanjkanje mladih.

Vertot (2010) ugotavlja, da je »staranje prebivalstva resen evropski problem. Prebivalstvo držav članic Evropske Unije (EU-27) se bo v prihodnosti po predvidevanjih močno postaralo: mediana starosti prebivalstva se bo od leta 2008 do leta 2060 po napovedih dvignila s 40,4 leta na 47,9 leta. Odstotek oseb v starosti 65

let in več med skupnim prebivalstvom naj bi se povečal z 17,1 % na 30,0 % (to pomeni, da naj bi se število toliko starih prebivalcev od leta 2008 do leta 2060 predvidoma povečalo s 84,6 milijona na 151,5 milijona). Podobno naj bi se število ljudi, starih 80 let ali več, v obdobju od 2008 do 2060 po napovedih skoraj potrojilo, in sicer, naj bi z 21,8 milijona naraslo na 61,4 milijona.« Slika 1 prikazuje delež starostnikov po letih, v odstotkih od skupnega števila prebivalstva države. Prikazano je vseh 27 držav članic EU, Slovenija je označena z zeleno oziroma rdečo barvo.



Slika 1. Delež prebivalcev, starih 65-79 let, in delež prebivalcev, starih 80 let in več, EU-27, 2008 (% od skupnega števila prebivalstva države; sortirano po 65-79 let rastoče) (Statistični urad RS, vir Eurostat, 2010).

Prav tako po ugotovitvah Vertotove, je eden od vzrokov staranja prebivalstva v Evropi vedno daljše življenje v vseh državah članicah, vendar pa se povprečna življenjska doba podaljšuje z različno intenzivnostjo. V državah na vzhodu (v Romuniji in Bolgariji) ter v pribaltskih državah (Latvija, Litva, Estonija) se daljša manj intenzivno, bolj pa v v južnih (Španija, Grčija, Ciper) in severnih državah (Švedska, Finska). Podaljšuje se tudi pričakovano trajanje življenja novorojenega otroka. V obdobju 2006/2007 v Sloveniji rojen deček lahko pričakuje, da bo dočakal starost 75,0 leta, rojena deklica pa 82,3 leta. Pri dečkih je to za 8,9 leta več, pri deklicah pa za 10,3 leta več, kot v začetku 60. let prejšnjega stoletja.

Poleg podatkov za EU, je ugotovljeno, da je bilo v letu 2009 število starostnikov po letih v Sloveniji tako (vir: www.stat.si):

65-69 let starih ljudi 100.336

70-74 let starih ljudi 85.601

75-79 let starih ljudi 71.773

80-84 let starih ljudi 47.087

85-89 let starih ljudi 22.681

90+ let starih ljudi 6.551

Zanima pa nas tudi stanje v glavnem mestu, torej v Ljubljani.

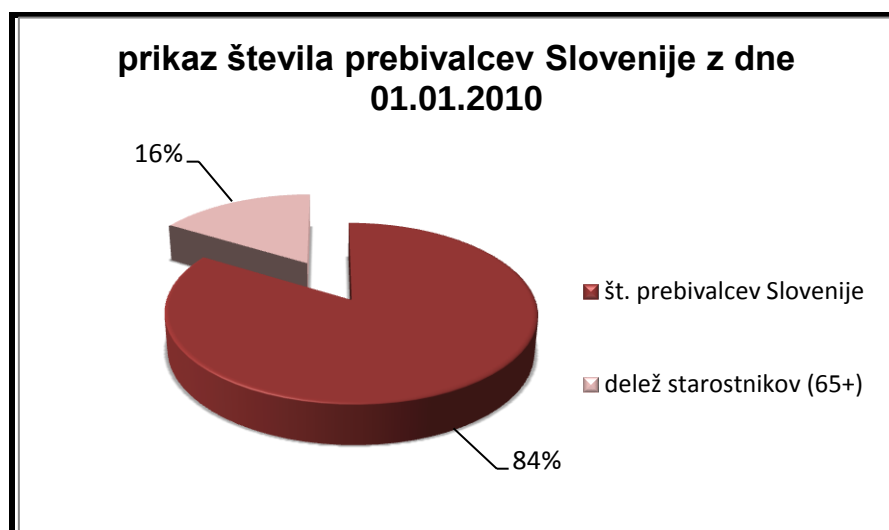
Tabela 1

Statistični podatki za prebivalce Ljubljane po starostnih skupinah in po spolu, 31.12.2008

Starostne skupine	SKUPAJ	MOŠKI	ŽENSKE
60-64	15.028	6.898	8.130
65-69	13.344	5.800	7.544
70-74	12.024	5.143	6.881
75-79	9.904	3.683	6.221
80-84	7.027	2.237	4.790
85-89	3.574	972	2.602
90-94	873	198	675
95-99	350	68	282
100 in več let	45	4	41

V tabeli 1 je prikaz stanja prebivalstva Ljubljane na dan 31.12.2008 (Mestna občina Ljubljana, 2009) po starostnih skupinah in spolu – povzeto le za starostne skupine ki nas zanimajo. Po tabeli sodeč je v primerjavi z moškimi žensk občutno več, tako se lahko pričakuje pomanjkanje moških plesalcev pri našem plesnem programu.

Na Sliki 2 je grafični prikaz števila prebivalcev v Sloveniji z dne 01.01.2010 in delež starostnikov.



Slika2. Delež starostnikov v Sloveniji.

Če se torej povzame, je bilo starostnikov, sem se šteje osebe starejše od 65 let, v letu 2009 v Sloveniji **334.029**. Po statističnih podatkih pa je prebivalstvo Slovenije štelo na dan 01.01.2010 **2.046.976** prebivalcev, kar pomeni, da je delež starostnikov v Sloveniji **16,3%**. Ta odstotek je za Slovenijo kar velik, v prihodnosti pa se, kot je bilo že omenjeno, pričakuje še povečanje. Kljub temu, da se bo prebivalstvo globalno gledano staralo, pa se bo poleg tega po ugotovitvah Vertotove tudi zmanjšalo do leta 2060 in sicer (gledano za EU-27) na 506 milijonov – potem, ko naj bi leta 2035 doseglo vrh s 523 milijoni prebivalcev. Po teh projekcijah naj bi Slovenija imela leta 2060 imela 1.768.000 prebivalcev.

1.1.1 Gerontologija in gerontagogika

Izraza gerontologija in gerontagogika izvirata iz stare grščine. Izraz gerontologija je sestavljen iz besed géron, ki pomeni star, prileten, siv; v samostalniški rabi pa starec, starček in lógos, kar pomeni govorjenje, beseda, pogovor, govorica. **Gerontologija** je torej to, kar v pomenu izraža njeno ime: **znanost oziroma veda o starosti, staranju in starih ljudeh** (Ramovš, 2003).

Gerontologija se razvija z znanostmi, ki se posvečajo družbi in človeku, prav tako pa postaja učni predmet, najpogosteje na fakultetah in visokih šolah za socialno delo, na sociologiji, medicini in še kje. Gerontološko društvo Slovenije (ki deluje od decembra 1969) si je zelo prizadevalo, da bi se vzpostavilo oziroma dopolnilo dodiplomske študijske programe z gerontološkimi vsebinami na vseh fakultetah in visokih šolah, kjer se izobražuje strokovnjake različnih profilov za delo s starostniki oziroma starejšimi ljudmi. Posebej naj bi to veljalo za Medicinsko fakulteto, Fakulteto za družbene vede in visoke zdravstvene šole. S takim izobraževanjem je bilo mišljeno, da bi se bodoči diplomanti v času študija spoznali tudi z znanji s takoimenovanih mejnih področij in se naučili sodelovanja z drugimi strokovnjaki, saj je gerontološko problematiko najbolje reševati interdisciplinarno (Mencej, 1999). Prav tako bi bilo potrebno osnovna gerontološka znanja zagotoviti tudi diplomantom drugih študijskih programov, katerih poklicna dejavnost posredno, vendar še vedno dovolj pomembno vpliva na kakovost življenja v starosti npr. učitelji, novinarji, arhitekti, politiki... (Mencej).

Gerontagogika pa ima prvi del besede isti kot gerontologija, drugi del pa izhaja iz besede agogé, kar pomeni vodstvo, vzgoja, življenje, vodenje. Torej **pomeni vzgojo, vodenje ali tudi življenje starih ljudi** (Ramovš, 2003). V zadnjih dvajsetih letih se je pojem pojavil v strokovni literaturi kot dopolnilo sorodnima pojmom pedagogika (veda o vzgoji in izobraževanju) in andragogika (veda o izobraževanju in učenju odraslih). Začetek 20. stoletja je bil v znamenju otroka, tako je najstarejši od teh pojmov pedagogika. Potem je hiter razvoj sredi stoletja prinesel zahtevo po poklicnem in življenjskem izobraževanju v zrelih letih, ko se je kot odgovor na to zahtevo oblikovala veda andragogika. Vse večji delež starega prebivalstva pa je konec 20. stoletja prišel bolj ospredje. Še posebej je bil ta dvig deleža starega prebivalstva značilen za razvite zahodne države, poleg tega se je povprečna življenjska doba ljudi podvojila. $\frac{3}{4}$ upokojencev je zelo sposobnih in zdravih (Ramovš), tako se je pojavila nova družbena potreba po učenju, izobraževanju in osebni rasti v tretjem življenjskem obdobju. Znanost se je nanjo odzvala z oblikovanjem gerontagogike.

1.2 TEŽAVE, KI SE POJAVIJO S STAROSTJO

Carper (1997) pravi: »Kdo ne bi hotel zaužiti čarobnega napoja, s katerim bi se dalo ohraniti mladost?« Po svetu se na različne načine spoprijemajo s starostjo, nekateri s psihološkimi terapijami, drugi z medikamenti, tretji z različnimi naravnimi in zeliščnimi preparati, četrti z gibanjem, spet drugi pa po drugi strani morda s kombinacijo tistega, kar jim najbolj ustreza ali pa z ničemer od naštetega, preprosto so in bivajo, čakajo na svoj konec. S starostjo doživi telo razne biokemijske spremembe, na primer: v krvi nastaja vedno več snovi, imenovane izocistein, ki hitreje povzroča nastajanje krvnih strdkov, kar lahko pripelje do srčnega napada (Carper). S staranjem upadejo tudi imunske funkcije, kar naj bi bil pri starejših glavni vzrok za številnejše infekcije in tudi za raka. V imunskem sistemu priželjci igra glavno vlogo (izloča številne rastne faktorje in hormone, ki sodelujejo pri imunskem odzivu), se pa v srednjih letih ta žleza z notranjim izločanjem začne krčiti oziroma zakrni, zmanjša se nastajanje hormona, ki ustvarja T-celice, ki se borijo z boleznimi. Ena od bolj tragičnih, a povsem običajnih zadev je izgubljanje duševnih sposobnosti (s staranjem povezanih možganskih disfunkcij), vendar lahko izgubo spomina, pomanjkanje koncentracije in zbeganost povežemo s pomanjkanjem predvsem vitaminov B (npr. B_{12} , B_6 in folne kisline). Tem spremembam pa lahko dodamo še bolezni življenjskega stila (katerih posledice občutimo lahko šele na starost). Prav vse težave, ki se pojavijo s starostjo je težko umestiti, zato smo med te težave oziroma bolezni življenjskega stila po Grmek - Štrukelj (2007) uvrstili naslednje:

STRES: zmoti človekovo notranje ravnovesje in aktivira njegove prilagoditvene procese, ki se odvijajo na telesni, duševni in socialni ravni. Stresor je lahko nekaj, kar človeku pomeni obremenitev, oviro, zahtevo ali izziv. Posameznikova ocena stresorja pa pomembno prispeva k izhodu iz stresne situacije. Samospoštovanje, samopodoba, vrednote in stališča opredeljujejo človekovo dožemanje stresne situacije, naravnost in dejavniki dogodka, ki se nanašajo na spremembo socialnih vlog, pa naj bo to starševstvo, menjava delovnega mesta/slужbe, bolezen, ločitev ali celo staranje. »Nezmožnost dejavno se odzivati na stres vodi posameznika v čezmerno stresno obremenjenost, ki ima za posledico psihosomatske motnje in pozneje tudi bolezni« (Grmek – Štrukelj). Obvladovanja stresa se je potrebno naučiti

že zgodaj v otroštvu, da se kasneje lažje soočamo reševati probleme in izzive, ki so nam postavljeni na življenjski poti.

DEBELOST: gre za presnovno bolezen, pri kateri gre za čezmerno kopičenje maščobe v telesu. Debelost nastane kot genska motnja (družinska obremenjenost), metabolna (nepravilna prehrana), kulturna (sedeč način življenja) ter psihosocialna (hrana kot tolažba). Razvije se, ko v telo vnesemo več energije, kot jo porabimo. Debelost pa je povezana tudi z razvojem nekaterih kroničnih bolezni (npr. bolezni srca in ožilja, zvišan krvni tlak, možganska kap, sladkorna bolezen, žolčni kamni, motnje dihanja, okvare sklepov – predvsem kolen...), te pa človeku zmanjšujejo kakovost življenja in krajšajo pričakovano življenjsko dobo.

HIPERLIPIDEMIJA: je presnovna motnja, pri kateri so vrednosti holesterola ali trigliceridov v krvi povečane. Pomembna je predvsem zato, ker sodi med glavne dejavnike tveganja za arteriosklerozo. Že s spremembo življenjskega sloga (redna telesna aktivnost, pravilna prehrana, nekajenje, vzdrževanje normalne telesne teže...) lahko preprečimo nastanek hiperlipidemije.

SLADKORNA BOLEZEN: poznamo tip I in tip II, obema pa je skupna zvišana raven sladkorja v krvi; pri **tipu I** gre za nezadostno izločanje inzulina (uničene so beta celice v trebušni slinavki). Bolezen je največkrat imunsko pogojena in nastane do 30. leta starosti, zdravi se z inzulinom. Pri **tipu II** pa gre za zmanjšano izločanje inzulina in za zmanjšano občutljivost za inzulin. Vzrok za bolezen ni jasen, tveganje zanjo pa je večje po 45. letu starosti, pri naraščanju debelosti in telesni nedejavnosti.

ZVIŠAN KRVNI TLAK: je ena najpogostejših bolezni, katere posledice so povečana umrljivost ter povečana obolelost srca in ožilja. Krvni tlak štejemo za povišan, kadar je sistolični 140mmHg ali več in diastolični 90mmHg ali več. Tudi visok krvni tlak je eden izmed dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja; ljudi z zvišanim krvnim tlakom 3-4 krat bolj ogroža nastanek koronarne srčne bolezni z možnostjo infarkta in 7-krat bolj možganska kap.

NESPEČNOST: lahko se pojavi že v otroštvu, s starostjo pa zelo narašča. Nočno spanje se pomakne v zgodnje večerne ure, skupen čas spanja se zmanjša, jutranja

prebujanja so bolj zgodna, kar pa je popolnoma naraven fiziološki pojav. Lahko pa se temu naravnemu procesu pridruži še dodaten vzrok za nespečnost, kot so npr. depresija, motnje dihanja in podobno. Za nespečnost je lahko krivo tudi kronično uživanje alkohola, stres, slaba higiena spanja, hrup v okolici...

DEMENCA: poznamo senilne in presenilne demence. Senilne demence nastopijo po 65. letu starosti zaradi prehitrega propadanja možganskih celic (motnje pomnjenja, motnje govora, apatija in drugo). Presenilne demence pa se pojavijo pred 65. letom starosti, navadno okrog 40. leta, pogosteje oboliijo ženske. Za to obliko so krivi mnogi dedni dejavniki. Možganska atrofija (propadanje možganskih celic) hudo prizadene možgansko skorjo. Najprej oslabijo spomini za sveže dogodke, slaba orientacija v času in prostoru, pade življenjska učinkovitost.

DELIRIJ: akutna zmedenost; nastopi v enem ali dveh dneh, pride do spominskih motenj, zmedenosti, motnje orientacije, vidnih halucinacij in preganjavice. Delirij lahko sproži zmanjšana oskrba možganov s krvjo, telesna okužba, možganski tumorji, bolezni ščitnice, sladkorna bolezen, epilepsija, hudi psihični pretresi, zastrupitve itn.

OSTEOPOROZA: je skeletna bolezen, ki jo zaznamuje spremenjena mikroarhitektura kostnine in majhna mineralna gostota kosti. Pogostejša je pri ženskah do 70. leta starosti (6x pogostejša pri ženskah, kot pri moških), po 70. letu starosti pa je pogosta tudi pri moških. Dejavniki tveganja za nastanek osteoporoze so predvsem nepravilna prehrana, neurejen hormonalni status in premalo gibanja, telesne in športne dejavnosti. Zaradi pogostih zlomov kosti pri starostnikih postaja osteoporoza naraščajoč problem večjih razsežnosti. Oblike osteoporoze so:

- Primarna osteoporoza: pri primarni osteoporozi lahko govorimo o ideopatični (se razvije pri ženskah že pred menopavzo) in juvenilni (ki pa je redka in se razvije pred puberteto).
- Involutivna osteoporoza: je najpogostejša in se začne v pomenopavzi in je vse pogostejša s staranjem. Poznamo dva tipa, in sicer prvi tip je pomenopavzna (se pojavlja pri ženskah nad 50-70 let), drugi tip pa je senilna (pojavlja se v visoki starosti).

- Sekundarna osteoporoza pa se razvije kot posledica jemanja zdravil ali raznih bolezni.

Zlome kosti poskušamo preprečiti z zdravljenjem. Pri starejših osebah je velika nevarnost padcev, pa naj bodo vzroki zunanji (drseča tla, slaba osvetlitev, ...) ali notranji (šibkost spodnjih okončin, motnje ravnotežja, slabovidnost, ...).

1.2.1 Generacijski konflikti

Nesoglasja med mladimi in starimi so stalnica že od nekdaj. Starost in mladost se vedno obravnavata kot dva nasprotna si pojma, zato tudi ne preseneča, da se med generacijami krešejo iskre. Če bi vprašali Sokrata, ki je 2500 let nazaj napisal, da mladina ne spoštuje starejših, ima slabe manire in ima rada razkošje, bi lahko sklepali, da današnji starostniki razmišljajo dosti podobno in se stvari do danes niso kaj bistveno spremenile (Birsa, 1992). Starejši so rasli v popolnoma drugačnih razmerah, zato težko enačijo svojo mladost z današnjimi mladimi. Tako se začnejo izražati nesoglasja med mladimi in starimi, saj ima vsak različen pogled na svet. Zopet lahko primerjamo mnenje današnjih starostnikov z mnenjem Sokrata – da so mladi nestrpni do starejših, podcenjujejo delovne obveznosti, nespodobno govorijo, poslušajo glasbo, ki je neokusna, vse bolj vrednotijo materialne dobrine in podobno. Že v družini lahko pride do generacijskih konfliktov, saj starši lahko obveznosti svojih otrok do njih enačijo s starševsko ljubeznijo do otrok, kar pa še zdaleč ni enako. Obveznosti otrok do ostarelih staršev ne smejo biti kot občutek dolžnosti in pretirane hvaležnosti (Birsa). Do generacijskih konfliktov lahko pride tudi na delovnem mestu, saj tu velja prožnost, zmožnost čim večjega prilagajanja tehnologiji, dovzetnost za sprejemanje in uporabo številnih informacij. V tem primeru starejši težje dohajajo kot mlajši in imajo lahko zato težave, hitro lahko pride do konfliktne situacije.

1.2.2 Upokojitev

Človek se mora na pokoj privaditi, za to pa sta potrebna potrpljenje in veliko časa. Tudi tisti, ki so si svoj pokoj »splanirali«, oziroma so se že odločili kako bodo preživljali svoj čas, potrebujejo nekaj časa, da se prilagodijo novemu načinu življenja.

Mnogokateri izmed odhajajočih v pokoj lahko dobijo občutek, da so kar naenkrat višek, da od tistega trenutka dalje niso več potrebni, uporabni, skratka dobijo občutek manjvrednosti. Ne glede na spol vsi, ki odhajajo v pokoj izgubijo večji del socialnega stika. Za moške je odhod v pokoj sigurno drugačen od ženskega, kajti moškim se socialni krog ne podre tako, kot ženskam. Ženskam je ponavadi dan minil tako (vsaj v veliki večini), da so po službi doma skrbele za otroke, kuhale, čistile, prale in pomivale, moški pa so imeli medtem še čas npr. za pijačo po službi ali pa rekreacijo in so si tako ustvarili (oziroma ustvarjali) socialni krog. In če upoštevamo našeto, lahko sklepamo, da ženske ob upokojitvi doživijo večji »šok« in si morajo ustvariti svoj socialni krog na novo. Spet po drugi strani pa je lahko za kakšnega moškega nerazumljivo in utesnjujoče, da so naenkrat ves dan doma, po tem, ko so se desetletja posvečali svojemu poklicu (Birsa, 1992). Ob odhodu v pokoj nastane nova situacija v družini: moški vidi ženo, ki ima nek ustaljen ritem opravil, on pa se dolgočasi. Situacija lahko postane nevarna, če mož svojo ukazovalnost prenese v gospodinjstvo, se kar naprej vtika v opravila in kritizira ženino ravnanje, ki ga morda prej leta še opazil ni (Birsa).

Prehod iz zaposlenosti v pokoj je lahko lažji osebam, ki s svojim poklicom niso bili zadovoljni, ali pa ne s kolektivom, s katerim so delali. Lažje je oditi tistim, ki so imeli konflikte z nadrejenimi ali pa zahtevam delovnega mesta niso bili kos. Delo je bilo zanje obremenjujoče, ni jih zadovoljevalo in so si želeli v pokoj čim prej. Pri upokojitvi je pomembno, da ima upokojenec nek ustaljen ritem dnevnih, tedenskih in mesečnih aktivnosti. Če si jih primerno porazdeli, potem bo njihov odziv ob srečanju približno tak: »Veš, nimam časa...«. Aktivnosti, katerim se lahko upokojen človek posveti je veliko, med njimi pa so med najbolj dostopnimi sigurno hoja (morda tudi planinarjenje), ribolov, urejanje raznih zbirk (poštne znamke, kovancev...), zeliščarstvo, vrtnarjenje, balinanje in še bi se lahko naštevalo. Poleg omenjenih se lahko upokojenec posveti tudi izpopolnjevanju v znanju tujih jezikov ali pa se vključi v katero od interesnih skupin ali krožek.

1.2.3 Osamljenost, samota

Ljudski rek pravi: »Drevo se na drevo naslanja, človek na človeka«. Osamljenost kot taka ni tipična za starost (Birsa, 1992). Želja po samoti je pri človeku izražena v vseh življenjskih obdobjih, predvsem ob pomembnejših dogodkih se marsikdo rad umakne, da se lahko ukvarja sam s svojimi mislimi, da razčisti in se morda na tak način prebije skozi težave ali odločitve, ki jih mora sprejeti. Pri starejših so lahko tudi določene telesne motnje (tudi hibe) vzrok za bolj ali manj izraženo osamljenost. Za primer vzemimo naglušnost ali pa slabo prilegajoča se proteza – ti dva dejavnika otežujeta sporazumevanje, tako se posameznik težje vključi v pogovor in je negotov. Kot drug primer lahko vzamemo krčne žile, zaradi česar starostniki, ki trpijo zaradi tega, težje dalj časa stojijo ali hodijo. Mnoge ženske se v starosti soočajo s pogostim draženjem na uriniranje ali pa z uhajanjem seča in da bi svojo »hibo« prikrile, si izmišljajo razne izgovore in se izmikajo družabnim srečevanjem.

Ena najbolj pogostih oblik oziroma razlogov za osamljenost je sigurno vdovstvo. Nemalo vdov pa tudi vdovcev se ne znajde, predvsem, če so bili njihovi zakoni v nekem smislu tradicionalni (mož je odločal o vsem, žena pa je skrbela za gospodinjstvo). Zgodí se, da si vdovec ne zna skuhati kosila (saj je za to vedno skrbela žena), vdove pa se preprosto ne znajdejo, saj je npr. mož plačeval položnice. Zaradi prizadetosti in včasih zbeganosti se pojavijo nekatere težave: pomanjkanje denarja, neredna prehrana, nezadostna higiena, zanemarjeno stanovanje in podobno (Birsa, 1992).

Za premagovanje osamljenosti so zelo primerni razni hobiji, za katere morda v času zaposlitve ni bilo dovolj možnosti in časa. Pri premagovanju osamljenosti bi pripomogle v veliki meri tudi male živali (psi, muce, papige, kanarčki, ...).

Upokojencem, ki so babice in dedki, čas krajšajo tudi vnuki. Predvsem v zadnjem času postaja že nekako nenapisano pravilo, da otroka do nekje drugega leta starosti čuvajo babice in dedki, saj je mladim staršem težko dobiti prosto mesto za otroka v vrtcu. Kot primer lahko vzamemo ljubljanski vrtec Mojca, kjer je za prvo starostno skupino čakalna lista – 109 otrok čaka na vpis v vrtec (vrtec Mojca, 2010). Tu pa potem pridejo v poštev stari starši, ki prevzamejo to breme in »nadomestijo« varstvo

v vrtcu. Tako lahko upokojenke in upokojenci zelo aktivno preživljajo svoj čas, predvsem pa spet dobijo občutek, da so zaželeni, da so spet potrebni.

1.2.4 Potrebe v starosti

Če delamo z ljudmi ali pa za ljudi, moramo razumeti tudi njihove potrebe. Potreba je temeljni mehanizem živega bitja, da se ohranja in napreduje. Vsaka potreba je informacija, kaj živo bitje potrebuje v tem trenutku za svoj obstoj in napredek, obenem pa daje potreba tudi motivacijsko energijo za doseg ali uresničenje tega cilja. Človek oziroma živo bitje svoj notranji energijski potencial občuti kot napetost, stisko ali nujno, dokler energija ni porabljena oziroma potreba zadovoljena (Ramovš, 2003). Potrebe so v življenju ljudi glavna motivacijska energija in se jih ljudje bolj ali manj zavedajo in morajo zavestno iskati načine, kako jih bodo zadovoljili. Zadovoljevanje naravnih potreb pa je pogoj za normalen človeški razvoj in samouresničitev.

Ramovš pravi, da se med številnimi različnimi človeškimi potrebami najlažje orientiramo, če vzamemo vse človeške razsežnosti, in sicer:

- V biofizikalni razsežnosti ima človek potrebe po rasti, zdravju, hrani in tekočini, toploti, gibanju, počitku, itd.
- V psihični razsežnosti ima potrebe po informacijah, užitku, varnosti, veljavi ipd.
- V duhovni razsežnosti se pojavljajo potrebe po svobodi, odgovornosti in življenjski orientaciji
- V medčloveško družbeni razsežnosti ima človek potrebe po temeljnih medčloveških odnosih in funkcionalnih razmerjih, po lastnem ugledu v družbi, po smotrni organizaciji družbe in redu v njej itd.
- V zgodovinsko kulturni razsežnosti ima potrebe po učenju, razlgedanosti in napredovanju, po ustvarjalnosti in delovni uspešnosti, po predajanju svojih življenjskih spoznanj in izkušenj drugim ljudem
- V eksistencialni razsežnosti pa ima človek zelo močno potrebo po doživljanju smisla trenutka ali situacije v kateri se nahaja

Pri potrebah v starosti pa je potrebno upoštevati, da je starost navadno najkrajše obdobje v življenju ter da je sama v sebi zelo različna; potrebe se v zgodnji starosti razlikujejo od onih v srednji ali poznejši starosti. V starosti so žive tako materialne kot nematerialne potrebe. Ramovš (2003) poudarja, da od vseh potreb v starosti pridejo do izraza bolj potrebe, ki so višje socialne in jih deli nekako tako:

- ***Potreba po materialni preskrbljenosti***

Zadovoljevanje potreb po hrani, obleki, toplem stanovanju, čistoči, razvedrilu, zdravljenju bolezni, potovanjih in podobnih je odvisno predvsem od človekove materialne preskrbljenosti, ki se v današnjih časih kaže zlasti v mesečnem denarnem dohodku, s katerim človek lahko razpolaga. V preteklosti je bila materialna varnost starega človeka odvisna od imetja, ki ga je lastil, v današnjih razvitih družbah pa je glavni vir materialne preskrbljenosti starostno in invalidsko pokojninsko zavarovanje na temelju zaposlitve. Kot omenjeno, se potrebe v obdobju starosti spreminjajo, je pa človek večinoma v tem času še povsem sposoben za delo, v nekaterih primerih je morda še bolj aktiven kot v srednjih letih. Prav tako je potrebno omeniti, da nekateri lahko zase skrbijo skozi celotno starost, če zaradi kakršnegakoli razloga ne morejo, pa zanje potem poskrbijo drugi. Pri potrebi po materialni preskrbljenosti je potrebno poudariti, da ima vsako smiselno delo, ki ga starostnik opravlja, svojo vrednost, ne glede na to ali zanj dobi plačilo ali ne (varovanje vnukov ima na primer takšno vrednost, kolikor bi znašalo plačilo nekomu, ki bi ga pravil službeno). Torej lahko rečemo, da je lastno delo eden temeljnih virov materialne varnosti v tretjem življenjskem obdobju. Bistvo je, da starajoči človek skrbi za svojo materialno varnost tudi s svojim delom, dokler zmore.

- ***Potreba po ohranjanju telesne, duševne in delovne svežine***

Mnogi se že tekom srednjih let ne gibljejo dovolj, to pa se potem pozna v starosti. Potreba po krepitvi in ohranjanju telesne, duševne in delovne svežine je pristna temeljna človeška potreba, ki bi ji morali tekom celotnega življenja posvečati potrebno pozornost, še posebej v starosti. Človek bi moral vsak dan s telesnim naporom obremeniti in s tem razmigati svoje ude in svoj organizem. Poleg tega je način prehranjevanja tudi zelo pomembna komponenta. Če združimo torej gibanje in prehrano v neko smiselno celoto, potem ni bojazni za oslabeledost in nastanek bolezni. Če do bolezni in oslabeledosti pride, je spet na

vrsti mirovanje. Tako se oblikuje začaran krog: star človek zanemari gibanje, posledično postane bolj socialno osamljen, čustveno je otopel, odljudnost pa v negativno smer pospešuje duševno pešanje in pasivnost, kar povzroči še hujše telesno zanemarjanje (Ramovš, 2003). Kakovostna starost je delovna, dejavna, razgibana, ustvarjalna in še in še. Možnosti za aktivnost v tretjem življenjskem obdobju je nešteto, le izbrati je treba primerno zase. Telesne, duševne in delovne potrebe so primarne celo življenje, v vsakem človeku. In da ima človek kakovostno starost, mora v vsakem življenjskem obdobju skrbeti za svoje telesno, duševno in delovno aktivnost.

- ***Potreba po osebnem medčloveškem odnosu***

Ta potreba je ena zelo pomembnih nematerialnih potreb v starosti, saj si namreč z denarjem ne moremo kupiti ljubezni in naklonjenosti drugega človeka. Ramovš (2003) pravi, da moramo razumeti povezanost med ljudmi, če hočemo razumeti in zadovoljiti to potrebo. Povezanost med ljudmi pa lahko opišemo z razmerjem ali pa odnosom. Razmerja med ljudmi so ekonomska, pravna, sorodstvena itn. in so neosebne materialne, duševne in socialne danosti, ne glede na to ali se jih zavedamo ali ne. »V medčloveških razmerjih drug drugega »uporabljamo« za preživetje« (Ramovš). Odnosi pa so osebna človekova stališča, ki izhajajo iz njegove osebne svobode in odločitve. Odnos je nekaj duhovnega, notranjega, osebno enkratnega. Odnos nastane, živi in umre. Komunikacija je izraz medčloveškega odnosa, človek potrebuje pogovor, nekoga ki ga bo poslušal, da bo poslušal tudi sogovornika. Potreba po soljudeh je prisotna ves čas, ne samo v starosti, v starosti kvečjemu še toliko bolj, saj je osamljenost za starega človeka tako huda, kot bi bil telesno podhranjen (Ramovš).

Če star človek nima zadovoljene potrebe po temeljnem ali osebnem medčloveškem odnosu z nekom, je osamljen, čeprav je lahko obkrožen z velikim številom ljudi. Potreba po osebnem medčloveškem odnosu je pri današnjih starih ljudeh med najmanj zadovoljenimi, zato je osamljenost ena od njihovih najbolj razširjenih in najhujših stisk.

- **Potreba po predajanju življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji**

Človekove življenjske izkušnje so njegovo največje in najbolj osebno bogastvo, so temelj, ki daje vrednost vsemu drugemu premoženju. Izkušnje prenašamo iz zgodovine, iz kulture in če v starosti človek ne more zadovoljiti potrebe po predajanju svojih življenjskih izkušenj in spoznanj prvi in drugi generaciji, doživlja svoje dotedanje življenje kot nesmiselno. Se pa dandanes iščejo izkušnje o medčloveškem sožitju, o globljem notranjem dogajanju v človeku, o njegovem osebnem spoprijemu s prijetnim in težavnim v življenju. Obstaja pa tudi neločljiva notranja povezanost med lastnim sprejemanjem novih znanj in predajanjem svojih izkušenj drugim. Če človek sam ni odprt za sprejemanje novih spoznanj in izkušenj, njegova dosedanja spoznanja in izkušnje ne bodo zanimive za mlajše. Z izkušnjami pri sodelovanju z DCA lahko rečemo, da so starejši v dnevnem centru pripravljeni na intelektualno izobraževanje, ki ga center ponuja (tuji jeziki, računalništvo...) ter na socialno učenje (se dogaja vedno v živem medčloveškem odnosu in komunikaciji v paru, manjši ali večji skupini).

- **Potreba po doživljanju smisla starosti**

Skozi vse življenje je pri potrebi doživljanja smisla v sopredju doživljanje smisla trenutnega dela, doživljanja in dogajanja, pod pogojem, da je človek glede na svoje sposobnosti in razmere pozoren tudi na smisel celote, v katero njegovo trenutno delo in doživljanje spada, saj imajo posamezni deli svoj smisel v smiselni celoti. S staranjem prihaja vse bolj v ospredje potreba po doživljanju smisla celotne preteklosti življenja, ter smisla prihodnosti; torej smisla življenja kot takega. Volja do smisla je osnovna človeška potreba in energija in če ni zadovoljena, doživlja človek svoje življenje kot prazno (mladi rečejo, da je vse »brez veze«, starejši pa, da »se tako ali tako ni nič splačalo«). Osebno iskanje smisla starosti je, da človek sprejme starost s prepričanjem, da je prav tako smiselno obdobje življenja, kakor so bila mladostna in srednja leta. Sprejeti jo mora tako, da upošteva posebnosti, možnosti in naloge, prav tako pa tudi omejitve in težave, ki pridejo s starostjo.

- **Potreba po negi v starostni onemoglosti**

Na začetku se je potrebno z onemoglostjo sprijazniti – tako onemogel starostnik, kot njegovi svojci in negovalci. Večina ljudi v tretjem življenjskem obdobju je sicer še vedno pri močeh in ne potrebujejo pomoči pri skrbi za vsakodnevne potrebe, vendar je potrebno vedeti, da onemoglost ni smisel starosti, vendar jo je treba sprejeti, če pride in ko pride. Človekova potreba po negi v starostni onemoglosti je v današnjem času zavrta, težko si jo starostniki priznajo, če jo v sebi odkrijejo; če morajo zato sprejemati pomoč drugih pa se jim zdi, da so povsem razvrednoteni. Dandanes sta med pomembnimi vrednotami sigurno avtonomija in neodvisnost, zato starejši težko priznajo, da so nemočni, onemogli, nebogljeni, oslabei, opešani,... Tako tudi težko sprejmejo pomoč od drugega, celo od svojih lastnih otrok.

S staranjem človek telesno peša (zlasti čutila, kot so vid in sluh), kosti postajajo bolj krhke, peša spomin za sprotne informacije, peša živčni sistem,...zato morajo starostniki sprejeti te spremembe in se spoprijeti s tabujem starosti in starostne nemoči.

- **Potreba po nesmrtnosti**

Človek je edino bitje, ki se samega sebe zaveda, zaveda pa se tudi svojega življenja in s tem tudi svoje smrti. Najbolj splošna oblika potrebe po nesmrtnosti se kaže kot zaverovanost ljudi v trajno mladost, ustvarjalnost in neomejene zmožnosti v povezavi s tabujem staranja in njegovih znakov telesnega in duševnega propadanja. Mnogi ljudje svojo potrebo po nesmrtnosti zadovoljujejo s svojim prizadevanjem, da ne mislijo na smrt. Vendar je to boj z mlini na veter, saj obstajajo bolj primerni načini kako zadovoljiti potrebo po nesmrtnosti. Med tak način spada na primer skrb, da bi se človeka po smrti spominjali (izražajo jo spomeniki na pokopališčih in urejenost grobov). Prav tako je prizadevanje, da bi za človekoma ostala njegova dela eden od dejavnikov, kako zadovoljiti potrebo po nesmrtnosti. Naj bodo to v obliki kulturne stvaritve ali hiše za potomce, v poklicnem delu ali drobnih spominkih, podarjenih znancem, zlasti pa v delu za otroke, da bi odrasli, se šolali, prišli do kruha in poštenega samostojnega življenja.

Potrebe v starosti torej niso zanemarljive. Materialne in telesne potrebe so tiste, ki jih mora človek najprej zadovoljiti, vendar so v starosti medčloveški odnosi enako pomembni kot materialna preskrbljenost.

1.3 GIBANJE IN STAROST

Redno gibanje je vir celovitega zdravja, pa ne le v starosti, ampak skozi celotno življenje. Ima pa gibanje v starosti neko posebno mesto in mogoče za kakšnega posameznika tudi drugačen pomen. Berčič (2005, v Šport starejših za danes in jutri, 2005) ugotavlja, da telesno oziroma športnorekreativno udejstvovanje kot preventivni dejavnik ljudem v poznejših letih pomaga čim dlje ohraniti njihovo zdravje ter da je s telesnimi aktivnostmi in z rekreativnim športom mogoče kakovostno živeti v pozno starost. Telesna dejavnost kot taka organizma ne le obremenjuje, pač pa ga tudi sprošča. Torej, ko srečamo starejše gospe na delavnici tehnik sproščanja, jim lahko mirno rečemo, da se lahko tudi s telesno aktivnostjo da sprostiti (kar je vidno tudi na Sliki 3, na kateri je prikazan starejši par na sprehodu s palicami).



Slika 3. Starejši par na sprehodu s palicami (Balance pole walking).

Kot posledica športnorekreativnega udejstvovanja se kaže izboljšanje telesnega zdravja, saj se izboljšata telesna kondicija in telesna pripravljenost. Tisti ljudje, ki so gibalno/športno aktivni lažje prenašajo različne duševne obremenitve, saj boljše

telesno zdravje izboljšuje duševno zdravje (Berčič). Športnorekreativno udejstvovanje daje občutek, da smo nekaj »naredili zase«, kar vpliva tudi na samozaupanje, samospoštovanje ter pomaga tudi pri obvladovanju različnih stresov in obremenitev.

Creagan (2001) s klinike Mayo o staranju pravi: »Zdravo staranje ni le naključje, ki ga vodijo geni in okoliščine, marveč je skrbno načrtovanje in uresničevanje zdravega življenjskega sloga. Ta naj bo osredotočen na pravilno prehrano, redno telesno, duševno in socialno (družbeno) aktivnost pa tudi na ustrezno finančno varnost«. Prav tako pravi, da je telesna aktivnost za uspešno staranje najpomembnejša stvar ter da telesna zmogljivost omogoča boljše delovanje v vsakdanjem življenju, pomaga živeti bolj intenzivno in dlje, in to kljub zdravstvenim problemom ali razvadam.

1.4 PLES V STAROSTI

Ples je v doslej poznanih kulturah na svetu arhetip, pojavna oblika, ki jo poznajo vsi narodi, vsa ljudstva, vse kulture. Z glasbo je vsestranski dejavnik, ki omogoča živahno gibanje, povezano tudi z emocionalnimi odzivi (Zagorc, 2000). V različnih civilizacijah ples v vseh starostnih obdobjih pomeni veselo razpoloženje, zavedanje samega sebe (globlje doživljanje in zavedanje notranjega sveta) in pa način ohranjanja prožnosti v telesu. Glasba s svojim ritmom, melodijo in harmonijo vpliva na človeka tako, da se začnejo sprožati endorfini (»hormoni sreče«) v možganih, posledično pa človek samodejno začne ploskati, tleskati, žvižgati, se zibati ali celo premikati z noge na nogo. »Ples predstavlja neko aktivnost, podobno igri, pri kateri se počutimo svobodne in nam prinaša osebno zadovoljstvo« (Zagorc). Pri tem pa je potrebno upoštevati, da je pomembno dejstvo, da je ples eden redkih športov, pri katerem v neposrednem kontaktu lahko sodelujeta moški in ženska v paru, kar je prikazano na sliki 4 na strani 27.



Slika 4. Starejši par pri plesu (The bone architect, 2010).

Zakaj vzpodbujamo ljudi k plesu? Ker se, po Bizjak (2009), zavedamo razsežnosti njegove moči, pomena in učinka z naslednjimi značilnostmi:

- prispeva k samozavedanju, ker omogoča oblikovanje ustrezne telesne slike, daje občutek notranje strukture, reducira impulzivnost, omogoča odkrivati sebe, vzbuja zadovoljstvo s samim seboj, samozaupanje in občutljivost za neverbalna sporočila,
- razvija socialne sposobnosti, saj vzpodbuja stike z drugimi, zaupanje, občutljivost, prilagodljivo strukturo, sodelovanje, delitev pozornosti, empatijo, vodenje in podrejanje, vzdrževanje pozornosti, sprejemanje stikov prek dotika, iniciativnost in sodelovanje v aktivnosti, kadar je ta skupinska,
- daje možnost za izražanje čustev in domišljije skozi oblikovanje telesa,
- omogoča občutje uspeha in zadovoljstva,
- omogoča vključevanje notranjih in zunanjih dražljajev,
- dovoljuje fleksibilne odgovore na emocionalna in fizična vprašanja iz življenja, ki jih je mogoče posplošiti na veliko situacij,
- izboljšuje funkcionalne in dinamične elemente nevromuskulturnih spretnosti, kot so koordinacija v hoji, ravnotežje in prostorska orientacija,
- prispeva k smiselnemu in ustreznemu organiziranju, interpretiranju in manipuliranju v objektivnem svetu,

- privzgaia vzorce emocionalnih in fizičnih odgovorov na pozitiven in sprejemljiv način, usposablja posameznika za kreativno vključevanje v družbo in ga ne potiska v konformizem z zaprto osebnostno držo.

Kakšni pa naj bi bili motivi starejših plesalcev za ukvarjanje s plesom? Na to vprašanje je z raziskavo pri članih Ljubljanskega plesnega kluba odgovorila Zagorčeva (2000):

- ker starejši uživajo v gibanju in glasbi
- ker želijo izboljšati kondicijo in zdravje
- ker menijo, da je pri plesu zelo družabno
- ker se po njihovem mnenju pri plesu lahko sprostijo
- ker jih ples izredno veseli
- ker imajo možnost za dejavno rekreacijo
- ker se lahko dobivajo s prijatelji tudi izven plesišča

Z raziskavo so želeli predvsem dobiti boljšo sliko o mnenju starejših, ki se plesno udeležujejo. V sami raziskavi pa so dobili odgovore na vprašanja, kot na primer: ali menijo, da je ples v večji meri šport, umetnost ali kultura, kako se ples zajeda v slovenski športnorekreativni prostor, katere so glavne organizacijske pomanjkljivosti te dejavnosti, kakšni so glavni motivi za vsakotedensko vadbo plesa (razlike so iskali tudi pri mnenjih med moškimi in ženskami), predvsem pa jih je zanimalo, kakšne želje imajo starejši ljudje v zvezi s plesno dejavnostjo. Na podlagi teh dognanj naj bi tako lažje snovali nove načrte za širitev plesa med starejšo populacijo. Med pomembnejšimi ugotovitvami bi izpostavili stališče starejših, da mora imeti vodja ustrezno izobrazbo, kar naj bi dokazovalo zahtevnost ljudi po kvalitetnem vodenju procesa poučevanja. Nadalje se je ugotovilo, da naj bi bil ples že sam po sebi oblika razvedrila, pri čemer človek pozabi na vse težave. Visoko se je recimo uvrstilo tudi stališče, da izgled pri plesu igra pomembno vlogo. Ne glede na starost torej ljudje ples povezujejo z estetiko (tako kulturo oblačenja kot tudi s splošno kulturo telesa). Motiv sprostitve je bil tudi visoko uvrščen. Najpomembnejši motiv za ukvarjanje s plesom pa naj bi bilo zadovoljstvo, ki nam ga nudi gibanje ob glasbi.

»S plesanjem se v veliki meri lahko vzdržujejo ali celo razvijajo gibalne sposobnosti, izboljša se delovanje srca, pljuč in ožilja, poveča se vzdržljivost, krepi se mišičje,

sklepi ostajajo prožni. Gibanje postane koordinirano, uglajeno, elegantno, usklajeno z ritmom glasbe in s plesnim partnerjem, za kar vse so odgovorni procesi v možganih in živčevju» (Ambrož, Zagorc in Kocbek, 2004, str.6).

1.5 DNEVNI CENTER AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE V LJUBLJANI

Dnevni centri aktivnosti (DCA) kot storitev so stacionarna, pa vendar alternativna in predinstitucionalna oblika medgeneracijskega sodelovanja in zlasti podpore starejšim ljudem. Ta dejavnost lahko pomembno dopolnjuje družinsko oskrbo ter razbremenjuje družinske člane in članice, ter podaljšuje posamezniku, posameznici možnost bivanja v lastnem domu. Do nedavnega je bila takšna opora na voljo pretežno v domovih za starejše občane. Strokovnjaki in strokovnjakinje so opozorili na to, da bi bilo potrebno to storitev ponuditi tudi izven okvira domov za starejše občane, da bi lahko bila taka oblika ponudbe bolj vabljava, zanimiva in sprejemljivejša za starejše občanke in občane, zlasti zato, da bi z dejavnostjo te vrste preprečevali med starejšimi zelo razširjeno izključenost iz socialnega tkiva.

Prvi DCA na Povšetovi 20, je pričel delovati jeseni 2005 pod okriljem Mestne zveze upokojencev Ljubljana in je takrat predstavljal novost v mreži programov nevladnih organizacij, namenjenih starejšim Ljubljančankam in Ljubljančanom ter njihovem povezovanju z mlajšimi generacijami. Oktobra 2006 se je dejavnost DCA-ja razširila na novo lokacijo – Puhovo 6, oktobra 2009 še na Gosposvetsko 4, v Ljubljani. DCA-ji so odprti vsak delavnik od 7.30 do 18. ure, razen ob petkih do 15.30. Po potrebi (na željo uporabnikov) so odprti dlje in tudi ob sobotah, nedeljah in praznikih. Zaradi velikega povpraševanja po aktivnostih, ki se v DCA-jih odvijajo, sodelujejo DCA-ji z Zvezo Društev Upokojencev (ZDU) Ljubljana – Šiška na Gorazdovi. V njihovih prostorih prav tako potekajo aktivnosti DCA, ki jih vodijo prostovoljci DCA.

DCA ponuja množico storitev, s katerimi se zagotavlja aktivnejše vključevanje v socialno okolje in vzdrževanje psihofizične kondicije. To pa je vsekakor pogoj za bolj polno, zadovoljno in zdravo življenje starejših občank in občanov. Gre za medgeneracijski center aktivnosti, namenjen predvsem starejšim prebivalcem in

prebivalkam, ki so aktivnosti sposobni in ki si aktivnosti želijo, ki si želijo prebijati osamo, presegati izključenost urbanega življenja ter so pripravljeni pomagati sebi in drugim, intrageneracijsko in intergeneracijsko. Biti upokojenec pa ni pogoj za včlanitev ali za aktivno sodelovanje pri izvajanju programa DCA. Tako poleg sodelovanja z domovi starejših občanov, centri za socialno delo, zavodi za oskrbo na domu in Svetovalnico Fužine DCA sodeluje tudi z vrtci, šolami, ZPM Moste, Gerontološkim društvom Slovenije, CDI Univerzum-om, upokojenskimi društvi po Sloveniji, društvom Ambasadorji nasmeha itd. Po vzoru DCA in na podlagi koncepta, ki je bil pripravljen v MZU Ljubljana, se na podobne dejavnosti pripravljajo DU na Igu, v Logatcu in Renčah. DCA se vsako leto vključi v Teden vseživljenjskega učenja, ki ga organizira Andragoški center, literarni krožek pa aktivno sodeluje z društvom Norma iz Brij pri Ajdovščini, poleg vsega tega pa DCA sodeluje tudi s Športno zvezo Ljubljana.

Vsakega od DCA dnevno obiše 40 – 55 ljudi (v mesecu juniju, juliju in avgustu zaradi poletnih počitnic nekoliko manj), večina katerih prihaja najmanj trikrat tedensko in v povprečju ostajajo v centru 4 – 6 ur. To kaže, da je obiskovanje centra postalo del njihovega vsakdana. Predvsem v popoldanske aktivnosti pa se vključuje tudi srednja, še aktivna populacija.

V DCA poleg svetovanja, iskanja in posredovanja najrazličnejših informacij njihovim članom nudijo široko in pestro izbiro aktivnosti, ki se jih prostovoljno udeležujejo: vsakodnevna telovadba, ustvarjalne delavnice, oblikovanje z glino, vaje iz logike za urjenje spomina, literarno-debatni krožek, petje, več vrst plesa, več vrst joge, ure sproščanja, krožke računalništva, kuhanja, šivanja, španščine, italijanščine, francoščine, nemščine, angleščine in latinščine. Vsak mesec upokojena medicinska sestra izmeri krvni pritisk, sladkor in holesterol. V klubski sobi lahko obiskovalci in obiskovalke v miru pregledajo dnevno časopisje in revije, odigrajo partijo šaha, kart ali drugih družabnih iger ter ob klepetu z ostalimi obiskovalci popijejo čaj ali kavo. Iz knjižnice si lahko za neomejen čas izposodijo kakšno knjigo. Za vse, ki jih veseli brskanje po spletu ali se tega želijo naučiti, je na voljo računalniški kotiček. Na stenah klubske sobe in sobe za aktivnosti lahko obiskovalci oziroma vsi zainteresirani razstavljajo različne izdelke. Do sedaj so imeli več deset različnih

slikarskih razstav, razstavo čipk, razstavo fotografij in razstavo dekoracij stisnjenega cvetja, lesenih ur, slik iz naravnih materialov (koruza, fižol, testenine...) in še in še.

DNEVNI CENTRI AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE -
 (Program financira MOL in MDDSZ)
TEDENSKI SPORED AKTIVNOSTI



Povšetova 20 (tel: 01/430-5152)

ura	PONEDELJEK	ura	TOREK	ura	SREDA	ura	ČETRTEK	ura	PETEK
08.20 09.20	TELOVADBA			08.20 09.20	TELOVADBA	08.20 09.20	TELOVADBA	08.20 09.20	TELOVADBA
09.30 10.30	TELOVADBA	09.00 10.00	JOGA	09.30 10.30	TELOVADBA	9.30 10.30	EFT za boljše telesno počutje	09.30 10.30	TELOVADBA
09.00 10.30	LJUDSKO PETJE			10.45 12.00	SKRB ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE - delavnice	10.30 12.00	SKUPINA ZA OSEBNOSTNO RAST	10.30 12.30	USTVARJALNE DELAVNICE
10.30 13.30	USTVARJANJE Z GLINO	10.30 12.30	USTVARJALNE DELAVNICE						
11.00 11.30	PRANAJAMA IN MUDRE	12.30 14.00	SKUPINA ZA OSEBNOSTNO RAST	12.30 14.00	FRANCOŠČINA začetna	12.00 13.30	ANGLEŠČINA začetna		
11.30 13.00	POGOVORI OB KNJIGI			14.00 15.00	VAJE IZ LOGIKE - URJENJE SPOMINA	14.00 17.00	USTVARJANJE Z GLINO		
15.00 17.00	ZAPLESI Z NAMI	15.00 18.00	TAROK - kartanje	15.00 16.00	DRUŠTVO SLEPIH IN SLABOVIDNIH - telovadba				
		17.00 18.00	BÖTHMER GIMNASTIKA						
		16.00 17.30	RAČUNALNIŠTVO začetni (skupina polna)						
				16.00 17.30	RAČUNALNIŠTVO začetni (skupina polna)				

*** dnevni časopisi, revije, knjige, družabne igre,...VSAK DELAVNIK OD 7.30 DO 18.00, RAZEN OB PETKIH DO 15.30**

Slika 5. Tedenski spored aktivnosti v DCA na Povšetovi (MZU in DCA, 2010).

Slika 5 prikazuje urnik dejavnosti, ki se odvijajo v enem od dnevnih centrov aktivnosti za starejše (na Povšetovi 20 v Ljubljani). Plesna dejavnost se odvija 2 uri tedensko in sicer ob ponedeljkih 15-17h.

Za nemoteno in kakovostno delo na treh lokacijah so redno zaposlene štiri strokovne delavke, vzdrževalka prostorov in administratorka. Vse aktivnosti, ki se odvijajo v DCA, vodijo prostovoljci in prostovoljke (94 v letu 2010) in s tem DCA omogoča, da so aktivnosti za člane (mesečna članarina je 5 evrov, plača pa se jo samo za tiste mesece, ko je posameznik aktivno vključen v aktivnosti DCA) brezplačne.

Pozornost DCA se osredotoča na starejšega človeka in njegovo najbližje okolje, ne glede na njegov socialni, ekonomski in pravni status, spol, raso, izvor, veroizpoved, izobrazbo, invalidnost ali spolno usmerjenost. Hkrati pa so Dnevni centri aktivnosti po svoji naravnosti medgeneracijski, zato kronološka starost ni pogoj za včlanitev.

Nasploh skušajo v DCA obravnavati problematiko starejših v izraziti intergeneracijski perspektivi. Povprečna starost obiskovalcev je 67,7 let.

Gre za dejavnost, ki je v Sloveniji relativno nova, v državah EU pa je nastajala in še nastaja na podlagi kritične ocene delovanja tako imenovanih seniorskih klubov in »srečevališč«, ki so bili zgolj lokacija za srečevanja, niso pa nudili starejšim možnosti za aktivno preživljanje časa in vključevanje v socialno okolje. Značilnosti take oblike povezovanja (tako starejših kot mlajših) prebivalcev mesta Ljubljana in okolice je predvsem NIZEK PRAG DOSTOPNOSTI (gre za ustanovo s široko odprtimi vrati in »kratko razdaljo« med izvajalcem in uporabnikom). Takšna oblika dela pospešuje domačnost, lajša sodelovanje z okolico in omogoča hitro prepoznavanje stvarnih potreb uporabnikov ter prilagajanje programov tem potrebam. Dejstvo, da je organizator Dnevnega centra aktivnosti odprtega tipa krovna organizacija upokojencev v mestu Ljubljana, je bržkone prav tako prispevek k hitremu prepoznavanju potreb.

Posebnost organiziranosti je (Mestna zveza upokojencev deluje tudi kot pokrajinska zveza društev upokojencev), da se z DCA pokriva tudi obiskovalce in skupine obiskovalcev iz vrste primestnih občin. Spoznanja in izkušnje iz naših DCA prenašajo tudi v drugo slovenska okolja (Ig, Renče, Logatec). Tudi v mednarodnem projektu AGE/inc. je bil DCA v končnem poročilu (junij 2007) naveden kot primer dobre prakse. Novembra 2009 je program s strani MDDSZ in Socialne zbornice Slovenije prejel verifikacijsko listino, ki program uvršča v mrežo javnih socialnovarstvenih programov.

2. CILJI

Iz predstavljene problematike smo v diplomskem delu zastavili štiri glavne cilje:

- ugotoviti na kakšen način DCA prispeva k aktivnem preživljanju tretjega življenjskega obdobja ljubljanskih upokojencev;
- s plesom izboljšati psihofizično stanje posameznika ter njihov odziv na plesne vsebine;
- ugotoviti motive za udeleževanje starostnikov v programe DCA;
- izboljšati socialne odnose med starostniki.

3. METODE

Diplomsko delo je monografskega tipa. Uporabljena je bila deskriptivna metoda dela, pri čemer nam je bila pri nastajanju v pomoč dostopna domača in tuja literatura z omenjenega področja in opravljen 80 urni program plesa, ki je potekal enkrat tedensko po 2 uri. Opravljeni so bili pogovori s člani, ki so še aktivno vključeni v programe, ki jih Dnevni center aktivnosti ponuja. Velik del predstavljajo lastne osebne izkušnje, ki sem jih pridobila s sodelovanjem v Dnevnem centru aktivnosti kot prostovoljka pri plesni delavnici »Zaplešite z nami«.

4. RAZPRAVA

Po tem, ko smo predstavili nekatere težave, ki se s starostjo pojavijo, vplive gibanja na starost in kakšno vlogo imata ples in DCA v starosti, smo v razpravi vse skupaj skušali povezati. Pogledali smo nekatere značilnosti plesa in sestavili program, ki se je držal načel svetovnega plesnega programa. Pregledali smo delo DCA, ugotavljali motive za udeleževanje starostnikov v programe, ki jih DCA ponuja, z 80 urnim plesnim programom pa smo skušali izboljšati socialne odnose med starostniki in hkrati izboljšati njihovo psihofizično stanje.

4.1 SVETOVNI PLESNI PROGRAM

Ambrož, Zagorc in Kocbek in (2004) pravijo, da se po podatkih svetovne plesne zveze WDDSC v plesne šole vključuje po svetu letno okrog 200 milijonov ljudi, kar pomeni, da tako množičnost dosegajo le redke oblike športne rekreacije. Ker se torej pleše po celem svetu in tako pride do različnih stilov učenja in podobnega, je prišla leta 1962 pobuda, da bi se ponudba plesnih šol vsega sveta poenotila, pri čemer naj bi ostalo tudi dovolj prostora za narodnostne posebnosti in plesne novosti. Cilj svetovnega plesnega programa je, da kdor se nauči osnovnih korakov tega programa, naj bi brez težav plesal kjerkoli in s komerkoli. Svetovni plesni program je torej uvedel standardizacijo posameznih plesov, plesnih figur in plesnih korakov, ki so usklajeni na mednarodni ravni.

Družabni ples je oblika druženja in se pleše ob najrazličnejših priložnostih in je lahko del svetovnega plesnega programa. Ples daje možnosti za razvedrilo, osebno izpopolnjevanje in notranje bogatenje, hkrati pa zagotavlja tisto, kar ljudje iščejo (še posebej starejši): navezovanje stikov – družabnost (Ambrož, Zagorc in Kocbek, 2004). Človekova izraznost pride na dan, ko pleše po točno določenih korakih, se giblje ob glasbi, prepeva, nosi nek čustven naboj, izraža spolno privlačnost. Prijetna glasba in ritem izzoveta v plesalcih posebno radost, psihični polet, kar dobro pravi tudi Mark Twain, ko pravi naj človek pleše kot, da ga nihče ne gleda, naj ljubi kot, da ni bil v ljubezni ranjen, naj poje kot, da ga nihče ne posluša in naj živi kot, da so nebesa na zemlji.

4.2 DRUŽABNI PLESI

Družabni ples je nekaj, kar se z družbo spreminja in z njo razvija, nanj pa vpliva sprememba mode, novi interesi, pojav novih filmov, nove zvrsti glasbe in podobno. Vsak ples se torej spremembam v družbi prilagaja in se razvija, drugače pa ni več aktualen in sčasoma zamre, propade. Družabni ples človeka sprosti, hkrati pa omogoča užitek v gibalni aktivnosti, osvobaja podzavest, dvigne človeka v posebno razpoloženje in kar je najbolj pomembno: ne meni se za starostne omejitve (Zagorc, 2001). Ples pa je hkrati najbolj umetniški v družabnem življenju in tudi najbolj družaben v umetniškem razvedrilu (Bottomer, 2006).

Med družabne plese štejemo:

- Počasni (angleški) valček
- Dunajski valček
- Fokstrot (slowfox)
- Koračni fokstrot (quickstep)
- Tango
- Čačača (cha cha cha)
- Rumba
- Samba
- Jive
- Passo doble

V naštetih plesih se tudi tekmuje, posebej pa jih lahko razdelimo še na standardne in latinsko-ameriške plese.

4.2.1 Standardni plesi

Skupino standardnih plesov predstavlja pet plesov, pri katerih gre za lahkotnost gibanja ter »zlitost plesalke in plesalca v eno«. Ti plesi zahtevajo pravilno, lepo posebno plesno držo, plesno gibanje pa ustvarja iluzijo lebdenja, saj plesalci izkoristijo celotno plesno površino. Izhodišče je naravno, plese sestavlja vrsta plesnih figur ali slik, ki so izvedene v gibanju skozi prostor ali na mestu in so koreografirane tako, da plesni par lahko prikaže čimveč svojih plesnih sposobnosti in izraznih

kvalitet (Ambrož, Zagorc in Kocbek, 2004). Standardni plesi se načeloma plešejo v zaprti plesni drži, v tehniki pa so stopala vzporedna, noge se premikajo tesno druga mimo druge. Telo je sproščeno in pokončno.

Plesi, ki po svetovnem plesnem programu spadajo pod standardne so:

- Počasni (angleški) valček
- Hitri (dunajski) valček
- Fokstrot
- Tango
- Polka



Slika 6. Dunajski valček (Revoir, 2007).

Na sliki 6 je prikazan dunajski valček, eden najlepših standardnih plesov.

4.2.2 Latinsko – ameriški plesi

Za razliko od standardnih plesov se pri latinsko-ameriških največkrat pleše v odprti plesni drži, kar pa ne pomeni, da partnerski odnos ne pride do izraza. Pri tej drži imata tako plesalec kot plesalka omogočeno več izraznosti. Po tehnikah so si plesi med seboj zelo različni, saj se razlikujeta temperament in plesni izraz. Razliko med standardnimi in latinsko-ameriški plesi lahko opazimo tudi po drugačni zvrsti oblek.

Med latinsko-ameriške plese po svetovnem plesnem programu spadajo:

- Merenge (merengue)
- Rumba
- Mambo
- Salsa
- Čačača (cha cha cha)
- Samba



Slika 7. Cha cha cha (Kopčič, I. Plesi, pridobljeno iz http://www.osvolicina.si/ip/rom_plesi_ikopcic/cha-cha.html).

Na sliki 7 je prikazan cha cha cha, najmlajši med latinsko-ameriški plesi.

4.2.3 Plesna drža

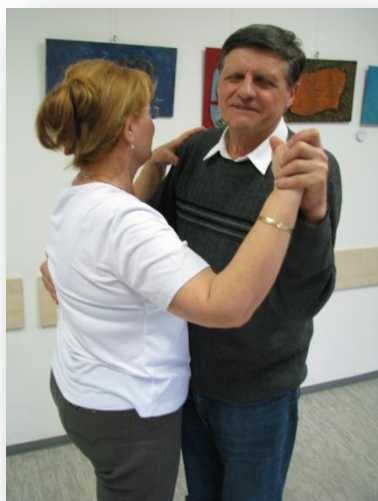
Pri plesu naj bi bila drža čim bolj naravna, plesna partnerja stojita sproščeno vzravnana, teži imata na stojni nogi; plesalka stoji rahlo na plesalčevi desni strani, kar pomeni, da je desna noga med partnerjevima nogama. Pri različnih plesih in figurah je plesna drža različna (Ambrož, Zagorc in Kocbek, 2004).

Po Ambrož, Zagorc in Kocbek (2004) so osnovne plesne drže naslednje:

Zaprta drža

Pri zaprti drži smo še posebej opredelili visoko, nizko, sproščeno (»moja-moja«) in pa pahljačasto zaprto držo.

V visoki zaprti drži si partnerja stojita blizu skupaj, tako da se v predelu bokov rahlo dotikata, plesalčeva desna roka je na plesalkinem hrbtu pod njeno levo lopatico, plesalka svojo levo roko položi plesalcu na njegovo desno nadlaht, tako da se njeni prsti dotikajo njegove rame. Ženska desna in moška leva roka sta v višini ramen sprijeti, zaradi lepšega izgleda in boljšega ravnotežja naj bi bila komolca obeh rok v isti višini, partnerjevi glavi pa obrnjeni rahlo v levo. Sliki 8a in 8b prikazujeta visoko zaprto držo.



Slika 8a. Visoka zaprta drža, položaj komolcev.



Slika 8b. Visoka zaprta drža, leva plesalčeva roka na desni plesalkini lopatici.

Pri nizki zaprti drži je sprememba v primerjavi z visoko le v tem, da ženska desnica in moška levica sprijeti visita ob telesu in nista sprijeti v višini ramen.



Slika 9. Nizka zaprta drža.

Na sliki 9 je prikazana nizka zaprta plesna drža.

V sproščeni – »moja-moja« drži moški obe roki položi ženski na hrbet v višini pasu, plesalka pa obe roki nasloni na njegovi rami.



Slika 10. Sproščena – »moja-moja« drža.

Na sliki 10 lahko vidimo zaprto sproščeno (»moja-moja«) držo.

Pahljačasta drža pa je promenadna in protipromenadna, lahko je visoka, nizka ali sproščena; partnerja imata glavi obrnjeni v isto smer, zato so boki v smeri pogleda rahlo odprti v obliki črke V. Pri latino plesih zunanji roki spustita partnerja.



Slika 11. Zaprta pahljačasta drža.

Na sliki 11 je prikazana zaprta pahljačasta drža.

Odprta drža

Pri odprti drži smo zopet posebej opredelili vzporedno, stransko in pahljačasto odprto držo.

Pri vzporedni odprti drži partnerja stojita narazen, obrnjena sta eden proti drugemu, v višini pasu pa sta sprijeti moška levica in ženska desnica. Če sta sprijeti obe nasprotni roki, držo imenujemo dvojna drža. Če pa sta sprijeti samo po ena plesalčeva in ena plesalkina roka, pa se imenuje enojna. Plesalca lahko stojita vzporedno tudi brez drže.



Slika 12. Vzporedna odprta drža.

Na sliki 12 je prikaz vzporedne odprte drže.

Do stranske odprte drže pridemo tako, da eden od partnerjev pripleše na partnerjevo levo ali desno stran – partnerja sta obrnjena v isto smer, notranji roki pa sta sprijeti. Plesalca lahko prav tako stojita drug ob drugem tudi brez drže.



Slika 13. Stranska odprta drža.

Na sliki 13 plesni par prikazuje stransko odprto držo, pri kateri je plesalka na plesalčevi desni strani.

Odprta pahljačasta drža je tako kot pri zaprti pahljačasti lahko promenadna ali protipromenadna, partnerja pa sta v tem primeru obrnjena v isto smer, pri čemer se držita z notranjo, nasprotno roko (z roko v roki).



Slika 14. Odprta pahljačasta drža.

Na sliki 14 se plesalci držijo v odprti pahljačasti plesni drži.

4.3 80 URNI PROGRAM PLESNIH DEJAVNOSTI V DNEVNEM CENTRU AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE OSEBE

80 urni program plesnih dejavnosti v dnevnem centru aktivnosti za starejše je potekal enkrat tedensko po 2 uri. Preden pa začnemo z opisom programa, naj razložimo nekaj temeljnih napotkov, ki smo jih upoštevali pri poučevanju - povzeto po Ambrož, Zagorc in Kocbek (2004):

- Vzdušje pri plesnih dejavnostih naj bo sproščeno in prijateljsko
- V skupini naj se, če je le mogoče, učijo vsi istočasno
- Osnovni ritem naj vadeči ponovijo čim večkrat (posamezno, v parih, brez glasbe, ...)
- Koraki morajo biti enostavno in nazorno predstavljeni
- Vadeči naj v začetku čimbolj sledijo našim pravočasnim napovedim. Na začetku napovedujemo vrstni red slik, ki postopno preidejo na poljubne kombinacije figur; tako si vadeči izboljšujejo občutek za ritem in se učijo hitrega reagiranja v različnih razmerah na plesišču
- Izbor glasbe naj bo pester, izbiramo tudi med slovensko glasbo, pri tem pa pazimo na hitrost oz. tempo
- Uro začnemo s ponavljanjem znanih elementov, ki jim postopoma dodajamo nove

Odločili smo se, da v 80 urni plesni program vključimo standardne, latinsko-ameriške, nekaj otroških in drugih, tudi tako imenovanih »party« plesov. Plesna - vadbeni ura je trajala 120 minut (torej na eno vadbo 2 uri), potekala pa je tako, da se je prvo uro delalo po napisanem programu, potem je bila kratka pavza in drugo uro skupinski plesi (party plesi), ples »prosto po Prešernu«, oziroma ples brez omejitev, brez gledanja pod noge, čim bolj sproščeno in »za dušo«. S plesalci v DCA smo se torej sestali 40 – krat in tako odplesali 80 ur. Starejše smo želeli naučiti 10 plesov, ki smo jih izbrali, za en določen ples naj bi porabili 4 ure.

4.3.1 Otroški in »party« plesi

V uvodnem delu ure pripravimo telo za kasnejše obremenitve, dvignit je treba srčni utrip vadečih. Pri tem pa smo se predvsem za ogrevanje odločili, da jih naučimo kakšnega od skupinskih plesov, večinoma pa smo za uvod odplesali katerega od otroških oziroma »party« plesov. Tovrstni plesi izhajajo iz ljudskih plesov različnih narodov širom sveta, prirejeni pa so tako, da se jih lahko pleše na različnih prireditvah, kjer se tudi pleše. Party plesi so nekakšna mešanica družabno-plesnih iger in pri tem gre bolj za rajanje. Plesi so preprosti, se odvijajo v krogu ali pa prosto po prostoru. Njihova skupna značilnost je nenehno menjavanje partnerjev, s čimer se ustvarja prijetno vzdušje med plešočimi (Zagorc, 1988). Te plesne je možno plesati na različno glasbo s 4/4 taktom in so razigrani, razposajeni ter poskočni. Ravno pravšnji za ogrevanje, torej. Pri opisu otroških in party plesov smo si pomagali s Party plesi I. Zagorčeve (1988), pri opisu ostalih pa smo uporabili literaturo Ambroža, Kocbeka in Zagorčeve (2004) ter Bottomerja (2006).

LEGENDA:

- | | |
|-------------------|---|
| • LN= leva noga | • Hop= poskok na eni nogi |
| • DN= desna noga | • Point= iztegnjena noga brez obtežitve |
| • LR= leva roka | • Tap= korak brez prenosa teže |
| • DR= desna roka | • s= slow (počasi) |
| • DO= desni obrat | • q= quick (hitro) |
| • LO= levi obrat | • PPS= proti plesna smer |
| • PS= plesna smer | |

TAKTI:

- 1-4 = en 4/4 takt
- 1-8 = dva 4/4 takta
- 5-8 = 2. Takt v sklopu 1-8
- 1-3 = en $\frac{3}{4}$ takt
- 2-3 = naslednji takt

RAČKE

Plesalci so razporejeni prosto po prostoru.

Glasba: originalna, namesto tega pa se lahko uporabi twist ritem.

- 1-4 z dvignjenimi rokami v višini ramen 4x oponašamo odpiranje in zapiranje račjega kljuna
- 1-4 z upognjenimi komolci 4x oponašamo mahanje s perutmi
- 1-4 twist gibanje – sukanje kolen 2x levo, 2x desno z istočasnim spuščanjem v počep, 4x plosk ob vračanju nazaj gor
Vse takte do sem ponovimo 4x.
- 1-8 krožimo drug okrog drugega v desno z 8 poskočnimi koraki (začnemo z DN), primemo se pod desnim komolcem
- 1-8 krožimo v levo z 8 poskočnimi koraki, prijem pod levim komolcem. Pri prehodu iz desnega v levo kroženje se partnerja za $\frac{1}{2}$ obrneta LO okoli svoje osi
- 1-8 kroženje v desno
- 1-8 poiščemo novega partnerja kjerkoli na plesišču in z njim krožimo še v levo

KAČE

V koloni stojijo po 4 plesalci (ali več), držijo sprednjega za ramena. Da je ples bolj zanimiv in ga začne vedno nov plesalec, lahko v kolono postavimo tudi liho število plesalcev.

Glasba: vsaka koračnica, polka, disco glasba.

1-4 2 koraka z DN v D (DN v stran, leva priključi, DN v stran, LN tap)

1-4 2 koraka z LN v L (LN v stran, desna priključi, LN v stran, DN tap)

1-24 vse ponovimo še 3x

1-8 prvi v koloni pelje svojo »kačo« 8 korakov močno vijugajoč po prostoru, začne z DN, po osmih korakih pa steče na »rep« svoje kolone

1-8 drugi pelje kolono

1-8 tretji pelje kolono

1-8 četrti pelje kolono

Prvi spet začne z DN v stran.



Slika 15a. Prva kolona »kače«.



Slika 15b. Druga kolona »kače«.

Na sliki 15a in 15b so prikazani plesalci v dveh kolonah pri plesu »Kače«, številčno pa sta koloni različni.

RAŠPLA

Rašplo v originalni izvedbi je avtorica rahlo spremenila, glede na to, da se v osnovi pri rašpli poskakuje, kar pa starejši težko storijo. Tako je rašpla za tovrstno populacijo takšna, da plesalci stojijo razporejeni prosto po prostoru, po taktih pa gre tako:

1-4 z D nogo tap naprej, tap v stran in priključi L, na 4 je pavza

1-4 se ponovijo koraki iz 1. takta, le da se začne z L nogo

Vse skupaj se ponovi še 3x.

1-8 plesalci poiščejo partnerja, se primeta pod roko in se vrtita v smeri urinega kazalca drug okrog drugega. Na zadnji udarec se spustita, 1x ploskneta in se obrneta $\frac{1}{2}$ DO

1-8 partnerja se primeta pod LR in krožita v L

1-8 se vrtenje ponovi v D

1-8 plesalci poiščejo zopet svoj prostor na plesišču in se pripravijo za ponovni začetek

MEDVEDEK TEDY

Ta ples je primeren le, če je plesalcev tolikšno število, da se lahko primejo v trojke. V trojkah se torej primejo, stojijo obrnjeni v plesno smer in tvorijo krog. Trojke se držijo tako, da zunanja primeta roki srednjega v višini ramen.

Glasba: vsaka koračnica ali polka.

- 1-4 vsi 4 korake z DN naprej
- 1-4 vsi 4 korake z DN nazaj
- 1-8 vsi 8 korakov z DN naprej
- 1-4 srednji dvigne svojo LR in zavrti svojega levega partnerja pod roko
- 1-4 srednji dvigne svojo DR in zavrti svojega desnega partnerja pod roko
- 1-4 srednji se prikloni svojemu levemu in svojemu desnemu partnerju
- 1-4 srednji s 4 koraki v plesni smeri naprej zamenja par soplesalcev, ki medtem stojijo na mestu

KUNG FU FIGHTING

Pri tem plesu plešemo lahko v vrstah ali posamično. Vrste so lahko druga za drugo ali pa druga nasproti druge. V našem primeru se je plesalo v krogu.

Glasba: primerna je vsaka disco, lahko pa se pleše na pesem Kung fu fighting Carla Douglasa.

- 1-4 DN postavimo rahlo naprej, težo prenesemo nanjo, pri tem pa so roke oprte na stegna in z D ramo 2x sunemo naprej, sledi prenos teže nazaj na LN in pri tem sunemo 2x z L ramo naprej
- 1-4 vse še 1x ponovimo
- 1-4 korak z DN diagonalno naprej, pri tem z DR zamah križno pred telo, prsni koš vzravnamo, boke potisnemo rahlo naprej (release); obdržimo pozicijo nog, pri tem pa z robom D dlani »udarimo« proti nasprotniku (contract); LN diagonalno naprej in release in contract še enkrat z DR ponovimo
- 1-4 korak z DN nazaj, z LN nazaj in uporaba obeh rok za borbo; obrat na DN za 360°
- 1-4 korak z DN vstran, z LN visoki kick v »nasprotnika«, LN postavimo v stran; obdržimo pozicijo nog, pri tem L koleno rahlo upognemo, sunemo z D pestjo naprej in istočasno pritegnemo svojo L pest
- 1-4 kick še enkrat ponovimo s tem, da se obrnemo ½ DO brcnemo nasprotnika nazaj in se nato obrnemo naprej proti njemu

PRALNI STROJ

Ples se pleše lahko v vrstah ali v parih, kjer sta plesalca obrnjena drug proti drugemu, vendar je avtorica zopet ples modificirala, plesalo se je v krogu.

Glasba: pa je lahko vsaka disco, koračnica ali polka.

- 1-4 stojimo na DN, koleno rahlo pokrčeno, ves čas plešemo z bokom D-L
2x »srajčko perem« (v predklonu jo namakamo), »sem in tja« (jo splaknemo D-L)
- 1-4 2x »ožamem« (oponašamo ožemanje), 2x »otrese« (otresamo z rokami)
- 1-4 4x »obesim« (iztegujemo roke navzgor, med tem pa se lahko obračamo v željeno smer)
- 1-4 »oh, kako je to težko!« (obrišemo čelo, nato pa še roke ob zadnjo plat)

AVTO ŠTOP

Ples začenjamo v rahli razkoračni stoji, med plesom pa se prestopamo z noge na nogo. Pleše se lahko v vrstah ali posamično. V našem primeru se je za ogrevanje večinoma plesalo v krogu.

Glasba: pa je lahko vsaka disco, koračnica ali polka.

- 1-4 »avto štopam«: stojimo na LN, z L bokom se gibamo 2x v L, pri tem pa z DR oponašamo štopanje avtomobila razlo za svojo glavo; isto gibanje ponovimo v drugo stran z drugo roko
 - 1-4 vse še 1x ponovimo
 - 1-4 »konja jaham«: med gibanjem bokov 2x L, 2x D z rokami oponašamo jezdenje oz. vlečenje uzd, najprej v L, nato v D
 - 1-4 gibanje ponovimo
 - 1-4 »volno navijam«: med gibanjem bokov navijamo volno na L in D strani
 - 1-4 gibanje ponovimo
 - 1-4 korak z LN v L; DN tap, plosk
korak z DN v D; LN tap, plosk
korak z LN v L; DN tap, plosk
korak z DN v D, istočasno pri zadnjem plosku za 90° (1/4) obrnemo smer (DO)
- Celo kombinacijo začenjamo v novo smer.

4.3.2 Počasni (angleški) valček

Počasni valček je valovit, mehak, kar mu daje poseben čar. Pleše se ga z osnovnimi koraki: korak, korak, priključek, pri tem pa upoštevamo dvig na prste in spust – ob koncu prvega udarca v taktu se začnemo dvigati na prste in se ob koncu tretjega spustimo na celo stopalo (Zagorc, 2001).

Glasba: pri valčku glasbo hitro prepoznamo, saj je pisan v značilnem 3/4 taktu. Pri počasnem naj bi bil tempo 28-36 taktov na minuto.

Plesna drža: valček je bolj slavnostni ples, zato se priporoča plesanje v visoki zaprti drži.

OSNOVNI KORAK NAPREJ - Z DESNO NOGO

Za moškega:

- DN naprej
- LN v stran
- DN priključi

Za žensko:

- LN nazaj
- DN v stran
- LN priključi

OSNOVNI KORAK NAPREJ - Z LEVO NOGO

Za moškega:

- LN naprej
- DN v stran
- LN priključi

Za žensko:

- DN nazaj
- LN v stran
- DN priključi

OSNOVNI KORAK NAZAJ - Z DESNO NOGO

Za moškega:

- DN nazaj
- LN v stran
- DN priključi

Za žensko:

- LN naprej
- DN v stran
- LN priključi

OSNOVNI KORAK NAZAJ - Z LEVO NOGO

Za moškega:

- LN nazaj
- DN v stran
- LN priključi

Za žensko:

- DN naprej
- LN v stran
- DN priključi

DESNI KVADRAT

Tako kot osnovno sliko, se lahko tudi desni kvadrat začne v smeri naprej ali nazaj. V smeri naprej pričenja moški z desno nogo (opis), v smeri nazaj pa z levo, kar pomeni, da začenja moški opisane korake za žensko in obratno.

Za moškega ali žensko

- DN naprej
- LN v stran
- DN priključi
- LN nazaj
- DN v stran
- LN priključi

Za žensko ali moškega

- LN nazaj
- DN v stran
- LN priključi
- DN naprej
- LN v stran
- DN priključi

LEVI KVADRAT

Tako kot osnovno sliko lahko začenjamo tudi levi kvadrat v smeri naprej ali nazaj. V smeri naprej pričenja moški z levo nogo (opis), v smeri nazaj pa z desno, kar pomeni, da začenja moški opisane korake za žensko in obratno.

Za moškega ali žensko

- LN naprej
- DN v stran
- LN priključi
- DN nazaj
- LN v stran
- DN priključi

Za žensko ali moškega

- DN nazaj
- LN v stran
- DN priključi
- LN naprej
- DN v stran
- LN priključi

DESNI OBRAT

Desni obrat nastane, če korake desnega kvadrata obračamo v desno. Moški lahko začenja z desno nogo naprej ali z levo nogo nazaj. Obračamo za $\frac{1}{4}$ v enem taktu.

Za moškega ali žensko

- LN nazaj
- DN v stran, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- LN priključi
- DN naprej
- LN v stran, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- DN priključi

Za žensko ali moškega

- DN naprej
- LN v stran, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- DN priključi
- LN nazaj
- DN v stran, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- LN priključi

LEVI OBRAT

Levi obrat nastane, če korake levega kvadrata obračamo v levo. Obračamo $\frac{1}{4}$ v enem taktu. Obrati so na 2. korak.

Za moškega ali žensko

- LN naprej
- DN v stran, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- LN priključi
- DN nazaj
- LN v stran, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- DN priključi

Za žensko ali moškega

- DN nazaj
- LN v stran, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- DN priključi
- LN naprej
- DN v stran, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- LN priključi

4.3.3 Hitri (dunajski) valček

Dunajski valček je tipičen ples ljudskega izvora, ki se okrog 1770-80 pojavi med družabnimi plesi. Dinastija Strauss pa je valček opremila z eleganco in občutkom, tako je ples postal znan kot pravi dunajski valček. Za dunajski valček je značilno enakomerno vrtenje s poudarjenim drugim korakom in priključkom, tudi dvig in spust, ki pa je nekoliko nižji kot pri počasnem valčku (Zagorc, 2001).

Hitri valček lahko začnemo z levo (opis) ali desno nogo. V hitrem valčku običajno kvadratov ne plešemo, nadomesti se jih z nihalnim korakom vstran. Obrat zaplešemo tako, da korake vstran skrajšamo - 2. in 5. korak. Priporoča se visoka zaprta plesna drža.

NIHALNI KORAK V STRAN Z LEVO NOGO

Za moškega:

- LN v stran
- DN priključi brez prenosa teže
- DN v stran
- LN priključi brez prenosa teže

Za žensko:

- DN v stran
- LN priključi brez prenosa teže
- LN v stran
- DN priključi brez prenosa teže

NIHALNI KORAK VSTRAN Z DESNO NOGO

Za moškega:

- DN v stran
- LN priključi brez prenosa teže
- LN v stran
- DN priključi brez prenosa teže

Za žensko:

- LN v stran
- DN priključi brez prenosa teže
- DN v stran
- LN priključi brez prenosa teže

DESNI OBRAT

Obračamo za $\frac{1}{4}$ ali pa $\frac{1}{2}$ v enem taktu. Obrati so na 2. korak.

Za moškega ali žensko

- LN nazaj
- DN kratko v stran, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- LN priključi
- DN naprej
- LN kratko v stran, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- DN priključi

Za žensko ali moškega

- DN naprej
- LN kratko v stran, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- DN priključi
- LN nazaj
- DN kratko v stran, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- LN priključi

LEVI OBRAT

Obračamo za $\frac{1}{4}$ ali pa $\frac{1}{2}$ v enem taktu. Obrati so na 2. korak.

Za moškega ali žensko

- LN naprej
- DN kratko v stran, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- LN priključi
- DN nazaj
- LN kratko v stran, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- DN priključi

Za žensko ali moškega

- DN nazaj
- LN kratko v stran, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- DN priključi
- LN naprej
- DN kratko v stran, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- LN priključi

4.3.4 Fokstrot

Fokstrot se kot ples pojavi okoli leta 1910, odlikuje pa ga neprekinjeno, enakomerno gibanje, pri čemer so skoraj vsi koraki enako dolgi, zlasti pa je zanj značilen swing telesa.

Glasba: pri fokstrotu je glasba pisana v 4/4 taktu, praktično se ga lahko pleše skoraj na vsako glasbo. V osnovnem ritmu sledita dvema počasnima dva hitra koraka. Velikokrat se pleše tudi koračni fokstrot, kar pomeni, da izvajamo korake na vsak udarec, ki ga slišimo v počasni glasbi.

Plesna drža: fokstrot se pleše lahko v sproščeni zaprti drži – »moja-moja«, če pa gre za bolj slavnostno prireditev, pa se pleše v visoki zaprti drži.

OSNOVNI KORAK NAPREJ

Za moškega:

- LN naprej
- DN naprej
- LN kratko vstran
- DN priključi k LN

Za žensko:

- DN nazaj
- LN nazaj
- DN kratko vstran
- LN priključi k DN

OSNOVNI KORAK NAZAJ

Za moškega:

- LN nazaj
- DN nazaj
- LN kratko vstran
- DN priključi k LN

Za žensko:

- DN naprej
- LN naprej
- DN kratko vstran
- LN priključi k DN

ZIBALNI KORAK VSTRAN

Za moškega:

- LN kratko vstran
- prestopi vstran na DN
- LN vstran
- DN priključi k LN

Za žensko:

- DN kratko vstran
- prestopi vstran na LN
- DN vstran
- LN priključi k DN

DESNI ZIBALNI OBRAT - DESNI OSNI OBRAT

Obračamo za $\frac{1}{4}$ na 1. in 2. korak.

Za moškega:

- LN nazaj
- prestopi naprej na DN, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- LN vstran
- DN priključi k levi

Za žensko:

- DN naprej
- prestopi nazaj na LN, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- DN vstran
- LN priključi k desni

LEVI ZIBALNI OBRAT - LEVI OSNI OBRAT

Obračamo za $\frac{1}{4}$ na 1. in 2. korak.

Za moškega:

- LN naprej
- prestopi nazaj na DN, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- LN vstran
- DN priključi k levi

Za žensko:

- DN nazaj
- prestopi naprej na LN, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- DN vstran
- LN priključi k desni

4.3.5 Polka

Polka je ples, ki je nastal v 19. stoletju in je živahen, nagel ples, prav tako pa tudi nagla in živahna zvrst glasbe in je med drugim tudi slovenska narodna glasba (Polka, 2011).

Glasba: glasbo polke hitro prepoznamo, saj je pisana v značilnem 2/4 taktu.

Plesna drža: je zaprta sproščena (»moja-moja«).

OSNOVNI KORAK

Osnovne korake se lahko pleše tudi naprej ali nazaj.

Za moškega:

- LN vstran
- DN pol priključi
- LN vstran
- DN vstran
- LN pol priključi
- DN vstran

Za žensko:

- DN vstran
- LN pol priključi
- DN vstran
- LN vstran
- DN pol priključi
- LN vstran

DESNI OBRAT

Partnerja plešeta osnovni korak z obkrožanjem v desno. Obrača se lahko $\frac{1}{4}$ do $\frac{1}{2}$ v enem taktu.

Za moškega:

- LN vstran
- DN pol priključi, obrat za $\frac{1}{8}$ v D
- LN vstran, obrat za $\frac{1}{8}$ v D
- DN vstran
- LN pol priključi, obrat za $\frac{1}{8}$ v D
- DN vstran, obrat za $\frac{1}{8}$ v D

Za žensko:

- DN vstran
- LN pol priključi, obrat za $\frac{1}{8}$ v D
- DN vstran, obrat za $\frac{1}{8}$ v D
- LN vstran
- DN pol priključi, obrat za $\frac{1}{8}$ v D
- LN vstran, obrat za $\frac{1}{8}$ v D

LEVI OBRAT

Partnerja plešeta osnovni korak z obkrožanjem v levo. Obrača se lahko $\frac{1}{4}$ do $\frac{1}{2}$ v enem taktu.

Za moškega:

- LN vstran
- DN pol priključi, obrat za $\frac{1}{8}$ v L
- LN vstran, obrat za $\frac{1}{8}$ v L
- DN vstran
- LN pol priključi, obrat za $\frac{1}{8}$ v L
- DN vstran, obrat za $\frac{1}{8}$ v L

Za žensko:

- DN vstran
- LN pol priključi, obrat za $\frac{1}{8}$ v L
- DN vstran, obrat za $\frac{1}{8}$ v L
- LN pol priključi
- DN skupaj, obrat za $\frac{1}{8}$ v L
- LN vstran, obrat za $\frac{1}{8}$ v L

4.3.6 Ča-ča-ča

Ča-ča-ča je od latinsko-ameriških plesov najmlajši, nastal je leta 1953 na Kubi. Je izredno temperamenten ples, je ritmično prefinjena zvrst plesa in je izpeljanka plesa mambo (ritem proti ritmu). Ima značilno bočno gibanje, zanj je značilen korak chasse na zadnji udarec v taktu in ga lahko izvajamo v stran, naprej ali nazaj, temu pa sledi korak naprej-nazaj ali nazaj-naprej, izveden na mestu. Poglavitno je gibanje z boki, kolena in stopala (Zagorc, 2001). Poleg tega, da je med latinsko-ameriški plesi ča-ča-ča najmlajši, je tudi najbolj priljubljen, na plesišču pa plesalci zavzamejo malo prostora, saj ni priporočljivo, da se pretirava z velikostjo korakov (Bottomer, 2006).

Glasba: ča-ča-ča se pleše na glasbo v 4/4 taktu s hitrostjo 30-34 taktov na minuto.

Plesna drža: različne figure se pleše v različnih držah – od visoke zaprte do pahljačaste, drže z eno roko (obrat pod roko).

OSNOVNI KORAK – ZIBALNI KORAK NAPREJ-NAZAJ

Za moškega:

- LN naprej
- prestopi nazaj na DN
- LN v stran
- DN pol priključi
- LN v stran
- DN nazaj
- prestopi naprej na LN
- DN v stran
- LN pol priključi
- DN v stran

Za žensko:

- DN nazaj
- prestopi naprej na LN
- DN v stran
- LN pol priključi
- DN v stran
- LN naprej
- prestopi nazaj na DN
- LN v stran
- DN pol priključi
- LN v stran

NA MESTU

Za moškega:

- LN kratko nazaj
- prestopi naprej na DN
- LN v stran
- DN pol priključi
- LN v stran
- DN kratko nazaj
- prestopi naprej na LN
- DN v stran
- LN pol priključi
- DN v stran

Za žensko:

- DN kratko nazaj
- prestopi naprej na LN
- DN v stran
- LN pol priključi
- DN v stran
- LN kratko naprej
- prestopi naprej na DN
- LN vstran
- DN pol priključi
- LN v stran

PAHLJAČA NAZAJ – Z ROKO V ROKI NAZAJ

Plesalec lahko to figuro vodi v zaprti pahljačasti drži z roko na plesalkinem hrbtu ali odprti pahljačasti drži z roko v roki.

Za moškega:

- LN nazaj, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- prestopi naprej na DN, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- LN v stran
- DN pol priključi
- LN v stran
- DN nazaj, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- prestopi naprej na LN, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- DN v stran
- LN pol priključi
- DN v stran

Za žensko:

- DN nazaj, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- prestopi naprej na LN, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- DN v stran
- LN pol priključi
- DN v stran
- LN nazaj, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- prestopi naprej na DN, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- LN vstran
- DN pol priključi
- LN v stran

PAHLJAČA NAPREJ – Z ROKO V ROKI NAPREJ

Plesalec lahko to figuro vodi v zaprti pahljačasti drži z roko na plesalkinem hrbtu ali odprti pahljačasti drži z roko v roki.

Za moškega:

- LN naprej, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- prestopi nazaj na DN, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- LN v stran
- DN pol priključi
- LN v stran
- DN naprej, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- prestopi nazaj na LN, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- DN v stran
- LN pol priključi
- DN v stran

Za žensko:

- DN naprej, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- prestopi nazaj na LN, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- DN v stran
- LN pol priključi
- DN v stran
- LN naprej, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- prestopi nazaj na DN, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- LN v stran
- DN pol priključi
- LN v stran

OBRAT POD ROKO

Pesalec vodi plesalko v DO pod LR na 6. in 7. korak figure med osnovnim korakom.

SOLO OBRAT

Solo obrat zapešeta partnerja vsak posebej ali oba naenkrat.

4.3.7 Rumba

Rumba je znan tudi kot ljubezenski ples, ples snubljenja (pomeni tudi ples gvajanskih petelinov) in izvira iz Afrike, od koder so jo preko Španije prenesli na Kubo. Ima veliko značilnosti podobnih ča-ča-čaju – gibanja bokov, kolen in stopal so podobna, vendar se izvajajo v drugačnem ritmu (Zagorc, 2001).

Glasba: glasba pri rumbi je pisana v 4/4 taktu.

Plesna drža: plesalec in plesalka plešeta različne figure v različnih držah od visoke zaprte do pahljačaste drže, drže z eno roko (obrat pod roko) ali solo - brez drže.

OSNOVNI KORAK - ZIBALNI KORAK NAPREJ – NAZAJ

Za moškega:

- LN naprej
- prestopi nazaj na DN
- LN vstran
- DN nazaj
- prestopi naprej na LN
- DN vstran

Za žensko:

- DN nazaj
- prestopi naprej na LN
- DN vstran
- LN naprej
- prestopi nazaj na DN
- LN vstran

PAHLJAČA NAZAJ - Z ROKO V ROKI NAZAJ

Plesalec lahko figuro vodi v zaprti pahljačasti drži z roko na plesalkinem hrbtu ali pa v odprti pahljačasti drži z roko v roki.

Za moškega:

- LN nazaj, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- prestopi naprej na DN, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- LN vstran
- DN nazaj, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- prestopi naprej na LN, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- DN vstran

Za žensko:

- DN nazaj, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- prestopi naprej na LN, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- DN vstran
- LN nazaj, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- prestopi naprej na DN, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- LN vstran

PAHLJAČA NAPREJ - Z ROKO V ROKI NAPREJ

Ravno tako kot pri pahljači nazaj lahko plesalec vodi figuro v zaprti pahljačasti drži z roko na plesalkinem hrbtu ali pa v odprti pahljačasti drži z roko v roki.

Za moškega:

- LN naprej, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- prestopi nazaj na DN, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- LN vstran
- DN naprej, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- prestopi nazaj na LN, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- DN vstran

Za žensko:

- DN naprej, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- prestopi nazaj na LN, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- DN vstran
- LN naprej, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- prestopi nazaj na DN, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- LN vstran

OBRAT NA MESTU V DESNO IN LEVO

Za moškega:

- LN naprej, obrat za $\frac{1}{2}$ v D
- DN naprej, obrat za $\frac{1}{2}$ v D
- LN vstran
- DN naprej, obrat za $\frac{1}{2}$ v L
- LN naprej, obrat za $\frac{1}{2}$ v L
- DN vstran

Za žensko:

- DN naprej, obrat za $\frac{1}{2}$ v L
- LN naprej, obrat za $\frac{1}{2}$ v L
- DN vstran
- LN naprej, obrat za $\frac{1}{2}$ v D
- DN naprej, obrat za $\frac{1}{2}$ v D
- LN vstran

OBRAT POD ROKO

Plesalec vodi plesalko v desni obrat pod levo roko na 4. in 5. korak figure na mestu ali med osnovnim korakom.

SOLO OBRAT

Solo obrat zaplešeta partnerja vsak posebej ali oba naenkrat.

4.3.8 Samba

Samba je tipičen brazilski ples, kot družabni ples pa se prvič v Evropi pojavi leta 1924. V Braziliji predstavlja nacionalni ples, ki se ga pleše v mnogih oblikah. Je radosten, vesel in razigran ples, kje je izraženo gibanje z boki (Zagorc, 2001). Plesalke se pri sambu ponašajo z gibanjem bokov, medtem, ko plesalci pri tem ne pretiravajo, bi lahko rekli. Samba pa se pleše vsako leto na karnevalu v Rio kot ples praznovanja in veselja (Bottomer, 2006).

Glasba: pri sambu je pisana v 2/4 taktu.

Plesna drža: partnerja plešeta različne figure v različnih držah od visoke zaprte do pahljačaste drže.

OSNOVNI KORAK - ZAPRTA PAHLJAČA

Za moškega:

- LN vstran
- DN kratko nazaj
- prestopi naprej na LN
- DN vstran
- LN kratko nazaj
- prestopi naprej na DN

Za žensko:

- DN vstran
- LN kratko nazaj
- prestopi naprej na DN
- LN vstran
- DN kratko nazaj
- prestopi naprej na LN

ODPRTA PAHLJAČA

Plesalev lahko vodi figuro v zaprti pahljačasti drži z roko na plesalkinem hrbtu.

Za moškega:

- LN vstran
- DN kratko nazaj v pahljačasti drži, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- prestopi naprej na LN, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- DN vstran
- LN kratko nazaj v pahljačasti drži, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- prestopi naprej na DN, obrat za $\frac{1}{4}$ v D

Za žensko:

- DN vstran
- LN kratko nazaj v pahljačasti drži, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- prestopi naprej na DN, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- LN vstran
- DN kratko nazaj v pahljačasti drži, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- prestopi naprej na LN, obrat za $\frac{1}{4}$ v L

SPREHOD – PROMENADA

Plesalec lahko vodi figuro v zaprti pahljačasti drži z roko na plesalkinem hrbtu.

Za moškega:

- LN naprej v pahljačasti drži
- DN kratko nazaj
- prestopi naprej na LN
- DN naprej v pahljačasti drži
- LN kratko nazaj
- prestopi naprej na DN

Za žensko:

- DN naprej v pahljačasti drži
- LN kratko nazaj
- prestopi naprej na DN
- LN naprej v pahljačasti drži
- DN kratko nazaj
- prestopi naprej na LN

DESNI OBRAT

V sambi plešemo valčkove obrate, ki jih moški začenja lahko z levo nogo nazaj (opis) ali z desno nogo naprej. Obračamo za $\frac{1}{4}$ do $\frac{1}{2}$ obrata v enem taktu. Obrati so na 2. korak, ki je kratek.

Za moškega:

- LN nazaj
- DN kratko vstran, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- LN priključi
- DN naprej
- LN kratko vstran, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- DN priključi

Za žensko:

- DN naprej
- LN kratko vstran, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- DN priključi
- LN nazaj
- DN kratko vstran, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- LN priključi

LEVI OBRAT

Obračamo za $\frac{1}{4}$ do $\frac{1}{2}$ obrata v enem taktu. Obrati so na 2. korak, ki je kratek.

Za moškega:

- LN naprej
- DN kratko vstran, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- LN priključi
- DN nazaj
- LN kratko vstran, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- DN priključi

Za žensko:

- DN nazaj
- LN kratko vstran, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- DN priključi
- LN naprej
- DN kratko vstran, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- LN priključi

4.3.9 Mambo

Mambo ima kot ples bogato zgodovino, predvsem je mešanica afriško-karibske in latinsko-ameriške kulture, izvira pa s Kube. V prvi vrsti je šlo le za zvrst glasbe, ki pa se je potem združil še s plesnimi koraki in v pravo plesno vročico, ki se je razvijala od leta 1940-45 (Bottomer, 2006).

Glasba: za mambo je glasba pisana v 4/4 taktu; v mambu lahko plešemo vse figure iz rumba v zakasnjem telesnem – merenge ritmu.

Plesna drža: plesalec in plesalka plešeta različne figure v različnih držah od visoke zaprte do pahljačaste drže, drže z eno roko (obrat pod roko) ali solo - brez drže.

OSNOVNI KORAK - ZIBALNI KORAK NAPREJ – NAZAJ

Za moškega:

- LN naprej
- prestopi nazaj na DN
- LN vstran
- DN nazaj
- prestopi naprej na LN
- DN vstran

Za žensko:

- DN nazaj
- prestopi naprej na LN
- DN vstran
- LN naprej
- prestopi nazaj na DN
- LN vstran

PAHLJAČA NAZAJ - Z ROKO V ROKI NAZAJ

Plesalec lahko vodi figuro v zaprti pahljačasti drži z roko na plesalkinem hrbtu ali v odprti pahljačasti drži z roko v roki.

Za moškega:

- LN nazaj, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- prestopi naprej na DN, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- LN vstran
- DN nazaj, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- prestopi naprej na LN, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- DN vstran

Za žensko:

- DN nazaj, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- prestopi naprej na LN, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- DN vstran
- LN nazaj, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- prestopi naprej na DN, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- LN vstran

PAHLJAČA NAPREJ - Z ROKO V ROKI NAPREJ

Ravno tako kot pri pahljači nazaj lahko plesalec vodi figuro v zaprti pahljačasti drži z roko na plesalkinem hrbtu ali pa v odprti pahljačasti drži z roko v roki.

Za moškega:

- LN naprej, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- prestopi nazaj na DN, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- LN vstran
- DN naprej, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- prestopi nazaj na LN, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- DN vstran

Za žensko:

- DN naprej, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- prestopi nazaj na LN, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- DN vstran
- LN naprej, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- prestopi nazaj na DN, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- LN vstran

OBRAT POD ROKO

Plesalec vodi plesalko v desni obrat pod levo roko na 4. in 5. korak figure na mestu ali med osnovnim korakom.

SOLO OBRAT

Zaplešeta partnerja vsak posebej ali oba naenkrat.

4.3.10 Tango

Ime tango se prvič pojavi v letu 1808, pomen pa naj bi bil kot boben, hrupni ples črncev, kot zabavo in tudi kot ples v paru. Teorij, od kod tango izvira je več, najbolj znano pa bi lahko rekli, da prihaja z zahodne obale La Plate v Buenos Airesu, zato ga večkrat poimenujemo tudi argentinski tango. Plesni stil se pri tangu močno razlikuje od ostalih standardnih plesov, osnovno gibanje ne pozna ne dviga ne spusta. Plesalec ves čas vodi s svojo desno stranjo telesa, priključujemo pa z rahlim zamikom (Zagorc, 2001).

Glasba: tango glasba je pisana v 2/4 taktu.

Plesna drža: tango plešemo v visoki zaprti drži, razen tretjega in četrtega koraka osnovnega koraka in sprehodov, ki jih plešemo v pahljačasti drži.

TANGO KORAK

Za moškega:

- LN naprej
- DN naprej

Za žensko:

- DN nazaj
- LN nazaj

OSNOVNI KORAK

Za moškega:

- LN naprej
- DN priključi
- LN vstran (pahljačasta drža)
- DN naprej (pahljačasta drža)
- LN vstran
- DN priključi

Za žensko:

- DN nazaj
- LN priključi
- DN vstran (pahljačasta drža)
- LN naprej (pahljačasta drža)
- DN vstran
- LN priključi

ZIBALNI KORAK

Za moškega:

- LN naprej
- DN priključi
- LN vstran (pahljačasta drža)
- DN naprej (pahljačasta drža)
- LN vstran
- DN priključi

Za žensko:

- DN nazaj
- LN priključi
- DN vstran (pahljačasta drža)
- LN naprej (pahljačasta drža)
- DN vstran
- LN priključi

SPREHOD – PROMENADA

Za moškega:

- LN vstran (pahljačasta drža)
- DN naprej (pahljačasta drža)
- LN vstran (pahljačasta drža)
- DN naprej (pahljačasta drža)
- LN vstran (pahljačasta drža)
- DN naprej (pahljačasta drža)
- LN vstran (pahljačasta drža)
- DN naprej (pahljačasta drža)
- LN vstran, obrat za $\frac{1}{4}$ v D

Za žensko:

- DN vstran (pahljačasta drža)
- LN naprej (pahljačasta drža)
- DN vstran (pahljačasta drža)
- LN naprej (pahljačasta drža)
- DN vstran (pahljačasta drža)
- LN naprej (pahljačasta drža)
- DN vstran (pahljačasta drža)
- LN naprej (pahljačasta drža)
- DN vstran, obrat za $\frac{1}{4}$ v L

PROTISPREHOD – PROTIPROMENADA

Na zadnji korak predhodne figure se plesalec in plesalka rahlo obrneta - v pahljačasto držo.

Za moškega:

- DN v stran (pahljačasta drža)
- LN naprej (pahljačasta drža)
- DN v stran (pahljačasta drža)
- LN naprej (pahljačasta drža)
- DN v stran (pahljačasta drža)
- LN naprej (pahljačasta drža)
- DN v stran (pahljačasta drža)
- LN naprej (pahljačasta drža)
- DN v stran, obrat v L za 1/8

Za žensko:

- LN vstran (pahljačasta drža)
- DN naprej (pahljačasta drža)
- LN vstran (pahljačasta drža)
- DN naprej (pahljačasta drža)
- LN vstran (pahljačasta drža)
- DN naprej (pahljačasta drža)
- LN vstran (pahljačasta drža)
- DN naprej (pahljačasta drža)
- LN vstran, obrat v D za 1/8

LEVI OBRAT

Za moškega:

- LN naprej
- DN vstran, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- LN priključi
- DN nazaj
- LN vstran, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- DN priključi

Za žensko:

- DN nazaj
- LN vstran, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- DN priključi
- LN naprej
- DN vstran, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- LN priključi

4.3.11 Diskofox (swing)

Swing pomeni »nihati, vrteti se« in nekako označuje lahko različne stile družabnih plesov, ki so bili predvsem priljubljeni v obdobju med 1940-1960 (Zagorc, 2001).

Glasba: napisana je v 4/4 taktu.

Plesna drža: plesalec in plesalka stojita v odprti vzporedni drži – ženska desna roka in moška leva roka sta sprijeti.

OSNOVNI KORAK - ZIBALNI KORAK

Za moškega:

- LN kratko nazaj
- prestopi naprej na DN
- LN vstran
- DN vstran

Za žensko:

- DN kratko nazaj
- prestopi naprej na LN
- DN vstran
- LN vstran

DESNi OBRAT POD ROKO

Moški med zibalnim korakom vodi žensko v desni obrat pod levo roko na 3. in 4. korak. Ženska se obrne cel obrat v desno pod desno roko na 3. in 4. korak.

LEVI OBRAT POD ROKO

Moški med zibalnim korakom vodi žensko v levi obrat pod levo roko na 3. in 4. korak. Ženska se obrne cel obrat v levo pod desno roko na 3. in 4. korak.

BOK NA BOK-BUMP

Moški in ženska zaplešeta normalni zibalni korak, le da se na koncu zibalnega koraka nazaj -1,2- obrneta v levo stransko pozicijo - moški $\frac{1}{4}$ v desno, ženska $\frac{1}{4}$ v levo.

MENJAVA

Iz normalne drže prime moški žensko desno roko v svojo desno roko na 3. korak, jo vodi za svojim hrbtom in jo preprime v svojo levo roko na 4. korak.

Za moškega:

- LN kratko nazaj
- prestopi naprej na DN
- LN naprej, obrat za $\frac{1}{4}$ v L
- DN vstran, obrat za $\frac{1}{4}$ v L

Za žensko:

- DN kratko nazaj
- prestopi naprej na LN
- DN naprej, obrat za $\frac{1}{4}$ v D
- LN vstran, obrat za $\frac{1}{4}$ v D

5. SKLEP

Starost je nekaj, čemur ne moremo uiti, lahko pa se nanjo pripravimo, da bo čim bolj kakovostna in nam ne bo v breme. Starostniki po Sloveniji (predvsem pa lahko z zagotovostjo trdimo, da v Ljubljani) potrebujejo neko obliko vodene aktivnosti, pa naj bo to učenje računalništva ali jezikov ali pa telesna aktivnost – odvisno od starostnikovih sposobnosti. Pri tem ima veliko vlogo tudi Dnevni center aktivnosti za starejše - DCA, ki starejšim občanom in občankam take aktivnosti ponuja in trenutno deluje na štirih različnih lokacijah v Ljubljani. DCA kot storitev so stacionarna, pa vendar alternativna in predinstitucionalna oblika medgeneracijskega sodelovanja in zlasti podpore starejšim ljudem. Ta dejavnost lahko pomembno dopolnjuje družinsko oskrbo ter razbremenjuje družinske člane in članice, poleg naštetega pa podaljšuje posamezniku, posameznici možnost bivanja v lastnem domu. Glede na število upokojencev oziroma starejših, ki živijo v Ljubljani, je tovrstnih dnevnih centrov premalo, saj se v DCA vključuje okrog 400 aktivnih članov, večina katerih prihaja najmanj trikrat tedensko in v povprečju ostajajo v centru 4 – 6 ur. To kaže, da je obiskovanje centra postalo del njihovega vsakdana. Naraščajoče število članov je po našem mnenju prvi in najpomembnejši kriterij, ki kaže na to, da je program DCA atraktiven in primeren za našo ciljno populacijo. Glede na to, da se v program vključujejo tudi posamezniki, ki še niso upokojenci, pa programu daje še dodano vrednost.

V diplomskem delu smo opredelili težave, ki se s starostjo pojavijo, kakšne so potrebe v starosti in nekatere druge značilnosti, ki jih mora poznati vsak, ki ima s tako populacijo opravka. Sestavili smo 80 - urni plesni program, s katerim smo skušali izboljšati socialni stik med starejšimi, skušali smo izboljšati tudi njihovo telesno in psihično zmogljivost. Skušali smo približati ples tako samim starostnikom kot tudi vaditeljem, inštruktorjem, učiteljem plesa, študentom Fakultete za šport in vsem, ki so kakorkoli povezani z delom s starostniki.

Ples je kot oblika vodene aktivnosti zelo priljubljen pri vseh starostnih skupinah, pri starejših pa je motiv za obiskovanje plesne delavnice večinoma sprostitev in druženje, nek fizični kontakt z drugo osebo, poleg tega pa je morda ples zanje edina

oblika rekreacije. Potrebno pa je plesni program prilagoditi njihovem znanju in sposobnostim, potrebno je poznati omejitve, ki jih imajo starostniki. Posebej lahko izpostavimo tudi dejstvo, da se v tako aktivnost v DCA vključi več žensk kot moških. Zato moramo posebej poudariti, da v tem primeru večinoma plešeta po dve ženski skupaj, kar pomeni, da je toliko težje naučiti korake nekega plesa žensko, ki že celo življenje pleše (ali pa pozna) korake za žensko plesno vlogo.

Bistvo plesa pri starejših je, da se jim prilagodi tako učenje plesnih korakov kot glasbo, na katero se pleše, ter potrebno se je zavedati, da mora biti število ponovitev veliko večje in bo proces učenja daljši, saj lahko v enem tednu starejši v veliki meri pozabijo, kaj so se učili nazadnje, sploh pri plesu in plesnih korakih. Program, ki smo ga zastavili je v tem pogledu bil preobširen (v programu je plesov 10), saj ga nismo v celoti izvedli, zato bi ga bilo smiselno poenostaviti z zmanjšanjem števila plesov. Upoštevati je bilo treba tudi predloge in želje vadečih, zato smo več časa namenili latinsko-ameriškim plesom, manj standardnim, pokazali pa so tudi veliko veselje in zanimanje za skupinske plese. Naše mnenje je, da je zanimanje za latinsko-ameriške plese večje zato, ker so bolj energični, igrivi, niso tako »togi« (kar se tiče plesne drže), lahko bi rekli tudi, da so bolj mladostni. Poleg tega so latinsko-ameriški plesi za marsikaterega starejšega tudi nekaj popolnoma novega.

Ugotovili smo, da je za starejše zelo naporno plesati in hkrati razmišljati o korakih (na primer kam gre leva noga, v katero smer je obrat, kako se šteje), sploh če se nekega plesa učijo na novo; težko se koncentrirajo dalj časa. Zato je potrebno upoštevati, da so po eni uri plesa utrujeni, vendar ne tako zelo fizično, bolj psihično. Tako je kratka »pavza za čaj« po eni uri primerna.

Priporočamo, da se v uro vključi tudi ples, ki ga že obvladajo, pri katerem ne razmišljajo o točno določeni postavitvi nog ter točno določenem zaporedju plesnih slik. Zelo pozitivno na njih vpliva tudi ples kot igra ali pa ples, kjer ni nobenih omejitev – vsak zase najde neko svoje gibanje, se premika po prostoru, tudi z zaprtimi očmi in na ta način izraža svojo energijo in ustvarjalnost.

6. VIRI

1. Ambrož, T., Zagorc, M. in Kocbek, R. (2004). *Svetovni plesni program*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije.
2. Babič, D. (2010). *Vpis otrok v vrtec*, Pridobljeno 19.7.2010 iz <http://www.vrtec-mojca.si/aktualno/>
3. Balance Pole Walking. TheGadgetGuyColumn.com. Pridobljeno 21.9.2010 iz <http://www.thegadgetguycolumn.com/sports-health-fitness-gadget/balance-pole-walking/>
4. Berčič, H. (2005). Kakovostno staranje je tesno povezano z rednim gibanjem in s športnorekreativnim udejstvovanjem. V *Šport starejših za danes in jutri: strokovni posvet*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez, Odbor športa za vse.
5. Birsa, M. (1992). *Življenje po šestem križu*. Murska Sobota: Pomurska založba.
6. Bizjak, E., (2009). Zdravilni učinki plesa. *Wellness*, 100, 70-72. Pridobljeno 19.7.2010 iz http://issuu.com/revija_wellness/docs/wellness6
7. Bottomer, P. (2006). *Dance class*. London: Southwater.
8. Carper, J. (1997). *Ostanimo mladi, nehamo se starati*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
9. Creagan, E.T. (2001). *Klinika Mayo o zdravem staranju*. Ljubljana: Educy.
10. Grmek-Štrukelj, D., (2007). Bolezni življenjskega stila. *Praktični vodnik za upokojeence*. Ljubljana: Založba Maks Viktor, 123-127.
11. Kopčič, I. Plesi. Pridobljeno 8.3.2011 iz http://www.os-voilicina.si/ip/rom_plesi_ikopcic/cha-cha.html
12. Mencej, M. (1999). Okrogla miza o položaju gerontološke stroke v Sloveniji. *Kakovostna starost, časopis za socialno gerontologijo in gerontagogiko*, 2 (4), 29-34.
13. Mestna občina Ljubljana, Mestna uprava, Sekretariat mestne uprave, Odsek za splošne zadeve, Referat za statistiko, analize in knjižnico. (2009). *Statistični letopis Ljubljane 2009*. Ljubljana: Mestna občina Ljubljana.
14. MZU in DCA Ljubljana – Dnevni center aktivnosti za starejše (2010). Pridobljeno 13.7.2010 iz http://www.mzu.si/dca/prods/urnik_povsetova.pdf
15. *Polka* (2011). Wikipedija Prosta enciklopedija. Pridobljeno 15.3.2011 iz <http://sl.wikipedia.org/wiki/Polka>
16. Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
17. Revoir, P. (2007). Low-scoring Matt stays to dance another day as fellow Eastender Letitia waltzes off Strictly. Pridobljeno 8.3.2011 iz <http://www.dailymail.co.uk/tvshowbiz/article-500872/Low-scoring-Matt-stays-dance-day-fellow-Eastender-Letitia-waltzes-Strictly.html>
18. Rolly: Argentinski tango. (2011). Pridobljeno 13.3.2011 iz <http://www.rolly.si/index.php?id=15>

19. The Bone Architect. The best is yet to come. (31.5.2010). Pridobljeno 15.2.2011 iz <http://thebonearchitect.wordpress.com/2010/05/>
20. Vertot, N. (2010). Svetovni dan prebivalstva 2010. *Statistični urad RS*, Pridobljeno 12.7.2010 iz http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=3266
21. Zagorc, M. (1988). *Party plesi I.*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
22. Zagorc, M. (2000). Ples - izvrstna rekreacija tudi za starejše. *Revija E*, 96, 80-81.
23. Zagorc, M. (2001). *Ples – Družabnost, šport, umetnost*. Ljubljana: DOMUS.
24. Zaletel, P. (2006). S plesom do pozne starosti. *Za srce*, 15 (7), 30-33.

7. PRILOGE

Povzetki pogovorov s člani DCA, ki so bili vključeni v plesno delavnico z naslovom »Zaplešite z nami«. Pogovori so bili opravljeni 14.3.2011, predvsem pa nas je zanimalo zakaj obiskujejo DCA, katere aktivnosti tam obiskujejo in zakaj so se odločili, da med te aktivnosti vključijo ples.

7.1 Priloga 1, povzetki pogovorov s člani DCA

Jožica, 69 let

Dnevni center obiskujem zaradi druženja. Obiskujem telovadbo, jogo, ples (orientalski, afriški, klasični), razne delavnice, petje, kulinariko, računalništvo, duhovno rast, jezike, itd. Ples obiskujem zaradi gibanja, sprostitve, glasbe.

Jože Pavšič, 61 let

Dnevni center obiskujem rad zaradi druženja, plesa, zabave, učenja, razgibavanja. Obiskujem trebušni ples, standardni ples, računalništvo, telovadbo in ljudsko petje. Ples pa obiskujem zaradi sprostitve, učenja raznih slik, druženja. Rad imam glasbo in prijetno družbo, ki me sprosti.

Iva Demšar, 80 let

Dnevni center obiskujem, ker se s plesom sprostim in razveselim. Imam tudi telovadbo in petje enkrat na teden. Sem zadovoljna.

Milka Padjen, 63 let

Dnevni center obiskujem, ker se v njem sprostim in spoznam veliko ljudi, podobnih meni. Zelo sem navdušena na plesnih vajah, ker je pozitivno vzdušje. Tovarišica pozitivno deluje.

Ana Prah, 66 let

Dnevni center obiskujem zato, da se sprostim ter družim s prisotnimi. Obiskujem ples, telovadbo in etkanje. Ples obiskujem zato, da se sprostim in ker mi že od nekdaj leži.

Marija Jančar, 62 let

Dnevni center obiskujem zaradi druženja in ker imamo na voljo veliko aktivnosti. Mene zanimajo dejavnosti, kot so: petje, ročne delavnice, ples in kartanje. Dejavnosti so vse zelo zanimive, posebej gibalne dejavnosti, kot so ples, ki je kot rekreacija.

Sonja Tegelj, 55 let

Dnevni center nam nudi druženje, sproščanje, zabavo, učenje. Obiskujem ples s Tejo in angleščino. Ples obiskujem zaradi veselja, rekreacije, druženja, učenja.

Marija Oštir, 76 let

Želim se družiti, zabavati, telovaditi in učiti, zato obiskujem dnevni center. Pregledam časopise, preberem kakšno knjigo, hodim k španščini, italijanščini in telovadbi. Ples obiskujem, ker se mi v življenju nekako ni uspelo naučiti plesati, pa sem sklenila, da se bom vsaj malo naučila na starost.

Marinka, 63 let

Dnevni center obiskujem zaradi dejavnosti, ki jih center ponuja in zaradi druženja z enakimi. 2x tedensko obiskujem telovadbo, tečaj angleščine in plesne vaje. Ples obiskujem zaradi veselja do plesa, pa tudi zaradi spoznavanja novih korakov oziroma novih plesov.

Nace Kanc, 76 let

Hodim na ples in telovadbo. Na ples hodim zato, ker imam rad vaditeljico.

Fani Peterlin, 64 let

Dnevni center obiskujem, ker se v njem sprostim in spoznam veliko meni podobnih sotrpinov. Najbolj se navdušujem nad plesom in učenjem jezikov. Ples in glasba mi v življenju veliko pomenita in zelo sem zadovoljna s tovarišico, ki nas uči plesov.