

Winnie Yu specially choreographs "Sit & Line Dance" for seniors

余瑞心團隊貼心設計 体弱長者「坐座排舞」

【本報訊】「慈善舞后」余瑞心及其義工導師團隊特別為孟嘗會構思及義務帶領「坐座排舞」新項目，將率先在孟嘗會烈治文山的成人日托中心展開。

「坐座排舞」是從西方的坐著跳舞運動的概念及模式參考演變而來，靈感來自余瑞心排舞團隊資深老師之一Winnie Ho。在孟嘗會烈治文山的成人日托中心作義工時，有見於長者們都很樂意跟著音樂舞動身體。繼而啟發了「坐座排舞」的構思。

「坐座排舞」推動「坐在座位上也可跳舞」

的概念，擴闊行動不便的長者的活動選擇。特色是小組參加者坐在椅上，配合音樂拍和及導師帶領，學習跳舞。

「坐座排舞」對身體大有裨益。導師會選擇一些節拍合適，長者又熟悉的懷舊歌曲，重新編排動作及步法，以簡易形式指導及帶領長者進行。

活動從10月起，逢星期二、星期五，早上11時至12時舉行。

聯繫電話：孟嘗會，905-883-9288內線2202。