

Volume 15, 17 Nov 2015

Publisher: Uopen Journals

URL: <http://www.ijic.org>

Cite this as: Int J Integr Care 2015; WCIC Conf Suppl; [URN:NBN:NL:UI:10-1-117264](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:nl:ui:10-1-117264)

Copyright: 

Poster Abstract

Rhythm Wellness – Personal Prescription for Wellness / Ritmo de bienestar - Prescripción Personal de Bienestar

Inez Caroline, OneHeartBeat Percussions, Singapore

Syed Ibrahim B.H.M, OneHeartBeat Percussions, Singapore

Correspondence to: **Inez Caroline**, OneHeartBeat Percussions, Singapore, E-mail: inez@oneheartbeat.com.sg

Abstract

Purpose: The purpose is to share the impact of participating in our Rhythm Wellness through interactive drumming program has benefitted people's well being and have encouraged self-esteem and self-confidence by being engaged as a group, participants were empowered to have goals and motivations to reach them that allowed them to experience a sense of achievement.

OneHeartBeat Percussions would like to present our programme Rhythm Wellness - personal prescription for wellness, based on our years of experience with the local Singapore Community.

Singapore is a melting pot city-state where Community Drum Circles, recreational drumming, rhythm energizers and facilitated interactive music was unheard off before 2006. The government had recognized that to sustain the country as a community, Arts was the perfect vehicle to rekindle the basic human expression, connection and wellbeing of its citizen.

The effect of partnering with government bodies, business and social organization in Singapore has resulted a vibrant and growing recreational drumming community though riddled with challenges such as a lack of awareness, people's cautionary attitude towards new unseen idea, diverse communities with differing language need populations with special needs - the 'challenge list' was endless.

Encouraging individuals to accept that engaging in interactive / recreational / facilitated drumming is beneficial to lead and maintain good health. With our population who are diverse in culture, ethnicity, language and tradition our city-state encouragement is an on-going process to accept that individual well-being is a responsibility of the individual.

Encouraging individuals to assume responsibility for whole person approach of feeling good. To make interactive/recreational/facilitated drumming accepted as meaningful and vital ways to feel good and healthy for our community members by Allowing, Giving and Supporting their experimentation, exploration and discovery. Facilitated Group Drumming is holistically beneficial to leading and maintaining good health. With our population who are diverse in culture, ethnicity, language and tradition our city-state encouragement is an on-going process to accept that individual well-being is a responsibility.

Its is important to initiate and develop programs that includes factors such as social belongings that addresses basic needs that comprises of high level of affection that older people perceive as well-being.

Rhythm Wellness encourages social engagement that creates a sense of belonging, which in turn promotes a sense of wellbeing, and wellbeing encourages good mental and physical health for individuals in various demograph. We aim to tackle the issues of isolation and anxiety in the daycare centres and nursing homes, and similiar communities. With positive social engagement and social interaction that encourages personal wellbeing encourages clients to take a positive outlook on life with autonomy to make choices. The clients were recognized for their contribution and felt a sense of belonging of being accepted in their community's success.

Encouraging and creating awareness among the Arts practitioners to be involve as Artist-Facilitators in the Health sector is another path to develop for their career map. Being engaged in the health sector being creates opportunities for being involve in the arts rather than performing. Address these situations by providing Artist with the opportunity for internship training experiences and exposure through a Mentorship program. With direct hands-on with support and guidance with a Mentor the Artist will be able to bring in a touch of professionalism into the community, which will elevate the process and product.

Through this presentation, we aim to share this ongoing learning journey, the challenges and strategies we had to take, to encourage individuals to assume responsibility for feeling good, to make interactive/recreational/facilitated drumming accepted as meaningful and vital ways to feel good and healthy for our community members.

Interactive Drumming encourages: Empowerment to have client's to be self-directed and allows the flexibility. Enjoyment with music making. Motivated to reach goals with engaging with friends in music making. Reduction in stress

Conference abstract Spanish

Propósito: El propósito es compartir el impacto de la participación en nuestro ritmo de bienestar a través del programa de tambores interactivos que han beneficiado el bienestar de las personas y han alentado la autoestima y la confianza en sí mismo al ser contratado como un grupo, los participantes fueron facultados para tener metas y motivaciones para llegar a que ellos experimenten un sentimiento de logro.

OneHeartBeat Percusiones le gustaría presentar nuestro programa Ritmo de Bienestar - prescription personal para el bienestar, basado en nuestros años de experiencia con la comunidad local de Singapur.

Singapur es una ciudad-estado crisol donde la Comunidad de los círculos de tambores, el teclrear recreativo, energizantes del ritmo y de la música interactiva era algo inaudito antes de 2006. El gobierno había reconocido que para mantener el país en su comunidad, las Artes eran el vehículo perfecto para reavivar la básica expresión humana, la conexión y el bienestar de sus ciudadanos.

El efecto de la asociación con los órganos de gobierno, los negocios y la organización social en Singapur ha dado como resultado una comunidad de tambores recreativos vibrantes y crecientes, aunque plagado de desafíos, como la falta de conciencia, la actitud de precaución de la gente hacia la nueva idea no vista, las diversas comunidades con diferentes idiomas necesitan poblaciones con necesidades especiales - la "lista de desafíos 'es interminable.

Fomentar en los individuos la participación en actividades recreativas / tambores interactivos / facilitada es beneficioso para dirigir y mantener una buena salud. Con nuestra población que son diversas en cultura, etnia, idioma y tradición nuestro aliento ciudad-estado es un proceso en curso que aceptar que el bienestar individual es una responsabilidad del individuo.

Fomentar en los individuos el asumir la responsabilidad de enfoque de toda las personas a sentirse bien. Para hacer / tambores interactivos / recreativos/ facilitado la aceptacion como formas significativas y vitales para sentirse bien y saludables para nuestros miembros de la

comunidad al permitir, dar y apoyar su exploración y descubrimiento con la experimentación. Grupo Drumming Facilita beneficios integrales para dirigir y mantener una buena salud. Con nuestra población que son diversos en cultura, etnia, idioma y tradición nuestro aliento ciudad-estado es un proceso en curso que acepta que el bienestar individual es una responsabilidad.

Es importante para iniciar y desarrollar programas que incluyen factores como las pertenencias sociales que se ocupa de las necesidades básicas que comprenden un alto nivel de afecto que las personas mayores perciben como el bienestar.

El ritmo de bienestar fomenta el compromiso social que crea un sentido de pertenencia, que a su vez promueve una sensación de bienestar, y el bienestar fomenta la buena salud mental y física de los individuos en diferentes poblaciones. Nuestro objetivo es hacer frente a los problemas de aislamiento y ansiedad en las guarderías y hogares de ancianos y comunidades semejantes. Con el compromiso social positivo y la interacción social que fomenta el bienestar personal y anima a los clientes a tomar una actitud positiva ante la vida con autonomía para tomar decisiones. Los clientes fueron reconocidos por su contribución y sintieron un sentido de pertenencia de ser aceptado en el éxito de su comunidad.

El fomento y la creación de conciencia entre los profesionales de las artes que se implican como artista-facilitadores en el sector salud es otro camino para desarrollar su plan de carrera. Estar involucrado en el ser del sector salud crea oportunidades para estar involucran en las artes en lugar de realizar. Direccionando estas situaciones para proporcionar al artista la oportunidad para experimentar formación de prácticas y la exposición a través de un programa de mentores. Con práctica directa con el apoyo y la orientación de un mentor del artista podrá aportar un toque de profesionalismo en la comunidad, lo que elevará el proceso y el producto.

A través de esta presentación, nuestro objetivo es compartir este viaje de aprendizaje permanente, los retos y estrategias que teníamos que tomar, para alentar a las personas a asumir la responsabilidad de sentirse bien, para hacer de recreo / tambores interactivos / facilitado y aceptado como formas significativas y vitales para sentirse bien y saludable para nuestros miembros de la comunidad.

Tamborileo Interactivo motivador: Empoderamiento de tener clientes que sean auto-dirigido y que permita la flexibilidad. Disfrutando con la creación musical. Motivado para alcanzar las metas de participar con la familia la familia y amigos en la creación de la música. Reducción del estrés.

Keywords

music; drumming; healthcare; well-being; community / música; tambores; cuidado de la salud; bienestar; comunidad

PowerPoint presentation

<http://integratedcarefoundation.org/resource/wcic3-presentations>