



# DANCE *care*

## La Cura a Passi di Danza

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**POLIBIENESTAR**  
UNIVERSITAT ID VALÈNCIA



Se vuoi partecipare ai laboratori e entrare a far parte della comunità DanceCARE contattaci al numero **342 3374614**.

Se vuoi maggiori informazioni sullo studio contatta la Responsabile Scientifica **Sara Santini** all'indirizzo e-mail: **s.santini2@inrca.it** oppure **Flavia Galassi**, Sviluppatrice-Psicologa e Danza Movimento Terapeuta, **f.galassi@inrca.it**



ID progetto: 2023-1-IT02-KA220-ADU-000154702



***Sei stanco e stressato?  
Non ne puoi più di prenderti cura  
degli altri? E' normale!***

Prendersi cura di una persona anziana non autosufficiente può anche sfociare in una sindrome psicologica chiamata burden. Ecco alcuni campanelli d'allarme:

- Problemi del sonno
- Problemi nell'appetito
- Flessione dell'umore
- Difficoltà di attenzione e concentrazione
- Difficoltà a ricordare
- Irritabilità e ansia
- Preoccupazione persistente
- Sintomi da somatizzazione
- Facilità ad ammalarsi

Con il progetto Europeo DanceCARE vogliamo dare sollievo a chi, come te, si ritrova in qualcuna di queste situazioni e vuole contrastare anche l'isolamento e la solitudine.

Con l'approccio del movimento consapevole (Wise Motion) e della Danza Movimento Terapia ... Non serve saper ballare!

I laboratori e i gruppi di auto mutuo aiuto (in collaborazione con l'Associazione Auto Mutuo Aiuto ODV di Ancona), del progetto DanceCARE sono studiati per tutti e favoriscono una maggiore consapevolezza psico-corporea, la sollecitazione della creatività e dell'espressione personale e corale sia attraverso canali verbali che non verbali, come il movimento, il disegno, l'arte, la musica e la poesia. I laboratori settimanali, condotti da esperti del team INRCA, si terranno dal 22 settembre al 7 novembre 2025 presso Studio Danza, Via Jesi 65, Ancona

***Non esitare, migliora subito il tuo  
benessere e la tua salute!***

