



DANCE *care*

La Cura a Passi di Danza

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



POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA



EADMT

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!

