

В рамках регионального проекта «Старшее поколение» национального проекта «Демография» в ГАУ СО КЦСОН Питерского района реализуется социальная технология Танцетерапия.

Танцевать можно в любом возрасте. Это прекрасный способ заряжаться энергией, хорошим настроением, позитивом.

Даже если вы никогда не танцевали, никогда не поздно начать. Движение – это жизнь, а музыка и танец ее продлевают.

Если вы хотите в себе что-то поменять, отключить стеснение и скованность, открыться навстречу свободе движений, то скорее записывайтесь на занятия по танцетерапии!

Занятия проходят каждую неделю:

понедельник
четверг **11:00** час.

Танцуйте - и радуйтесь!

Танцуйте – и будьте здоровы!



Занятия танцами для людей в солидном возрасте требуют некоторых мер безопасности. **Какие движения пожилым людям надо делать с осторожностью?**

Не стоит активно делать повороты головы, особенно, если имеются заболевания, которые могут негативно повлиять на состояние здоровья (остеохондроз, высокое давление, боли в спине и шее). Резкие движения рук и ног тоже желательно ограничить. Повороты могут привести к потере координации и плохое самочувствие, поэтому, если у вас имеются проблемы с вестибулярным аппаратом, воздержитесь от резких и быстрых вращений.

НАШ АДРЕС: 413320, Саратовская обл., Питерский р-н, с. Питерка, ул. Молодежная, 6



Контактный телефон:

8(845-61) 2-15-17

Горячая линия: 8 987 354 24 22



e-mail: cson-pit@yandex.ru



сайт: www.csocial.saratov.gov.ru/piterka_cson



Режим работы:

с понедельника по пятницу

08:30 -12:00, 13:48 -17:30

Мы в социальных сетях:
ok.ru, vk.com, [Instagram.ru](https://www.instagram.com)



ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Перестают танцевать не потому что стареют, стареют потому что перестают танцевать.

Джесси Ньюберн



ГАУ СО «Комплексный центр
социального обслуживания населения
Питерского района»

Танцевальная терапия — это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего индивидуальному чувственному самовыражению и физической интеграции.



Для чего нужна танцетерапия:

Все учёные сходятся во мнениях, что танец благотворно сказывается на продолжительности жизни. Кроме того, он имеет ряд «побочных эффектов»: новое интересное увлечение, двигательная активность, появление друзей и единомышленников, посещение различных мероприятий, концертов, вечеринок. Ваша культурная жизнь непременно расширится и выйдет на новый качественный уровень.

У старшего поколения богатый ресурс для занятий танцами. Они имеют свободное время, желание, настойчивость и дотошность в обучении. Они осознанны, терпеливы, адекватно оценивают свои возможности. Даже если состояние здоровья не в лучшей форме, всегда можно выбрать свой темп и двигаться в нём. И тогда удовольствие от танца, и от жизни не заставит себя ждать. Ведь танец – это так естественно!

✓ **Помогает справляться со стрессовыми ситуациями** – отсутствие двигательной активности вкупе со стрессами являются основной причиной заболеваний.

✓ **Улучшает настроение и придаёт заряд бодрости** – когда человек танцует, вырабатываются гормоны счастья (эндорфины).

✓ **Положительно влияет на здоровье** – улучшается обмен веществ, укрепляется дыхательная и сердечно-сосудистая система, нормализуется вес, улучшается осанка, снимаются мышечные блоки и зажимы.

✓ **Сохраняет молодость организма** – согласно статистике, люди, занимающиеся танцами, живут значительно дольше!

✓ **Помогает лучше владеть собственным телом** – научные исследования доказывают, что при общении мы судим о человеке не по его словам, а по тому, какие «сигналы» посылает его тело; так, например, если человек при разговоре спокоен и двигается пластично, мы больше ему доверяем.

✓ **Поднимает самооценку** – в процессе движения в танце мы учимся лучше понимать своё тело, выражать свои эмоции и настроение, что неизбежно приводит к более свободному общению с окружающими нас людьми.

✓ **Даёт возможность выразить подсознательные эмоции** – свободное выражение эмоций (как через речь, так и через движение) позволяет избавиться от внутреннего напряжения и предотвратить развитие стресса.

✓ **Развивает эмоции и интеллект** – в мозге человека участки, отвечающие двигательные функции находятся рядом с участками, отвечающими за интеллект и эмоции.

✓ **Помогает при различных заболеваниях** – во всём мире в медицинских учреждениях проводится терапевтическое лечение при различных заболеваниях и травмах.