



DANZA ED ESPRESSIVITA' OVER 70



E' prevista una giornata di **OPEN DAY gratuito** - Sabato 26 Novembre alle ore 10.00

UNA DANZA PER TUTTI



L'associazione Bottega Danza a.s.d., in collaborazione con la Casa delle Abilita', propone la realizzazione di un Laboratorio di danza, espressione e movimento, indirizzato agli adulti over 70.

L'obiettivo è il miglioramento della qualità di vita attraverso lo sviluppo del benessere psicofisico, che sicuramente può realizzarsi mantenendo in attività il corpo insieme alla mente.

La danza infatti mette in funzione i **centri del coordinamento motorio** e tutte le **aree sensoriali**. Da non dimenticare, né sottovalutare, l'aspetto di **socializzazione e partecipazione alla vita di comunità** che questo genere di attività sollecita.

La danza, infatti, è un'attività fisica che diverte, tonifica, che si pratica assieme agli altri e che non annoia. Rappresenta un giusto equilibrio tra piacere e utilità e quindi indicata agli ultrasessantenni dagli stessi medici, che dichiarano quanto un'attività fisica e sportiva adeguata possa favorire la prevenzione, diventando una cura

straordinaria che migliora le resistenze globali dell'organismo, stimolando al contempo il corpo e l'attività psichica del soggetto.

Il progetto è specificatamente pensato per incoraggiare gli over 70 a diventare più attivi fisicamente, a migliorare l'**equilibrio corporeo** e la **coordinazione**, a mantenere "sveglia" la memoria e, insieme al divertimento, ad avere momenti piacevoli di relazioni con altri e con la musica che accompagnerà tutta l'attività.



In Gran Bretagna e in molti paesi europei la danza, fin dagli over 60 è organizzata dai teatri stessi ed è riconosciuta negli ambiti formativi artistici al pari delle altre arti.

“Danzare per me è una necessità, una condizione naturale”, racconta Field.

“Ho 78 anni ma me ne sento 58. La danza è un modo fantastico di mantenersi in forma perché permette di muovere ogni parte del corpo, anche se delicatamente. Danzare rafforza il fisico e migliora l'equilibrio, prevenendo così le cadute. Questo progetto rafforza la nostra determinazione, fa sì che continuiamo ad andare avanti” (intervista a un danzatore della compagnia Company of Elders residente al teatro Sadler's Wells di Londra di cui fanno parte dal 2001 anziani over 60)

Se possiamo ritenere la danza, e di conseguenza il movimento, una 'medicina' necessaria per tutti, tanto più la possiamo consigliare alle persone adulte over 70. Ormai da molti anni la comunità scientifica conferma che il deterioramento delle capacità fisiche, che talvolta può avvenire con l'invecchiamento, nella maggior parte dei casi è più imputabile all'inattività, che a un vero e proprio fenomeno patologico. L'attività fisica inoltre, oltre a



migliorare il nostro organismo, ha forti ripercussioni sul sistema nervoso e psichico perché, come dichiara il professor Francesco Maria Antonini, padre della geriatria e noto in tutto il mondo per i suoi studi sulla terza età, «aumenta il tono dell'umore, degli interessi, della partecipazione alla vita sociale e soprattutto migliora la memoria, l'attenzione, l'erotismo e complessivamente il piacere di vivere».

Anche in età avanzata quindi è possibile sprigionare forze, energie e risorse, molto spesso insospettate.

IN SINTESI

Gli incontri del corso sono rivolti ad anziani che abbiano voglia e desiderio di intraprendere un percorso creativo alla ri-scoperta del corpo e delle sue possibilità.

Gli incontri di danza, espressione e movimento per adulti over 70, intendono creare occasioni di distensione, rivitalizzazione, creatività e socializzazione, aiutare le persone ad alleviare tensioni sia fisiche che psichiche e a scoprire potenzialità motorie ed espressive specifiche.

CHI PUÒ PARTECIPARE

Il progetto è rivolto ad adulti e anziani autosufficienti a partire dai 70 anni di età.

ORGANIZZAZIONE DEGLI INCONTRI

La proposta di danza, espressione e movimento, si articola in una serie di **3 incontri**, a cadenza settimanale, della durata di **un'ora**.

Il numero dei partecipanti previsto da un **minimo di 6 a un massimo di 15 persone**.

In ogni lezione è prevista una prima parte di riscaldamento dedicata allo scioglimento di tensioni muscolari, rinforzo muscolare, lavoro sulla postura, della coordinazione; la seconda parte sarà riservata ad attività creative/espressive, guidate da stimoli musicali e immaginativi; d'aiuto saranno anche oggetti di uso comune. Ogni persona avrà così modo di sperimentare e sentirsi libera di esprimersi, danzare secondo le proprie possibilità, partendo dal movimento naturale di ciascuno, condizione questa che permetterà di non sentirsi mai inadeguati.

DATE E ORARI:

Primo pacchetto di 3 incontri ogni Mercoledì dalle ore **9.30 alle ore 10.30**

Date: **Mercoledì 30 Novembre, Mercoledì 7 Dicembre, Mercoledì 14 Dicembre 2022.**

Sede: **CASA DELLE ABILITA'**

TARIFFE:

Il percorso completo di 3 incontri ha un costo di **25 euro** per i residenti di Calderara e **30 euro** per i non residenti (Iva inclusa).

INSEGNANTI:

Sara Donati: Nel 2014 a Londra consegue il BA (hons) in Contemporary Dance presso Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance. Parallelamente ha svolto tirocini presso compagnie come Candoco Dance Company e Phoenix Dance Theatre di Leeds. Ha lavorato per coreografi italiani e stranieri come Cie Willie Dorner e Fortunato Angelini. Ha presentato il suo progetto di Laurea all'International Art Expo di Venezia nel 2014, anno in cui ha intrapreso il percorso d'insegnamento. Dal 2017 è Danzeducatore®, frequentando il corso annuale presso il centro Mousikè. E' presidente dell'associazione Bottega Danza a.s.d. di Calderara di Reno.

Marina Maffioli: Laureata in Pedagogia e diplomatasi nell'insegnamento del balletto presso la Royal Academy of dance di Londra (R.A.D.). La sua formazione prioritaria è avvenuta associando competenze e interessi nell'ambito artistico della danza, con riflessioni metodologiche e pedagogiche riguardanti l'educazione al movimento, la creatività motoria e il rapporto, prevalentemente nella relazione educativa, della musica con il movimento. Insegna danza, conduce corsi di formazione per insegnanti ed educatori della scuola dell'infanzia e primaria, laboratori di musica e movimento nel corso di laurea in Scienze della Formazione Primaria dell'Università di Bologna e nei corsi di Alta Formazione dei Conservatori.