

ПРИХОДЬ І ТАНЦЮЙ З НАМИ!

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 2023 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

ТАНЦІ ДЛЯ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ ПОЧИНАЮТЬСЯ



З 8 ЛИСТОПАДА ЩОСЕРЕДИ 0 15:00

**„БУДИНОК РІЗНОМАНІТТЯ“
АУДИТОРІЯ С6**

**Адреса:
Zur Vielfalt 21
44147 Dortmund**

На курсах танців для людей похилого віку ви можете вивчати різні танці, і це дає вам координацію, стійкість, витривалість, тренування пам'яті, гнучкість і радість руху.

Танці знімають стрес і допомагають поліпшити поганий настрій: дослідження показали, що багаторазові рухи, сповнені ентузіазму, збільшують кількість серотоніну, так званого „гормону щастя“, у крові. Це збільшення позитивно впливає на настрій та імунну систему.

Проект „NaDo“ - новий старт у Дортмунді для українських біженців похилого віку в рамках проекту „Допомога українським біженцям похилого віку“, ініційованого BVRE e.V. та профінансованого Фондом Роберта Боша.