



Võrumaa Partnerluskoogu Sotsiaalse kaasatuse meede

Miniprojekti nimi: “Loovus ja heaolu 55+ töötubade sari vaimse tervise ja sotsiaalse sidususe toetamiseks”

Miniprojekti elluviija: SA Võrumaa Arenduskeskus

Üritus: Tantsu- ja liikumisteraapia töötuba

Aeg: 05. veebruar 2025, kell 14.00-16.00

Koht: Võru Pensionäride Päevakeskus, Lembitu 2 Võru

PÄEVAKAVA

- **13.30 - 14.00** Kogunemine
- **14.00 - 14.15** Tantsu - ja liikumisteraapia soojendusharjutus, teemasse ja grupitõesse sisseelamine.
- **14.15 - 14.30** Tantsu - ja liikumisteraapia teema käsitlemine.
- **14.30 - 14.45** Tantsu - ja liikumisteraapia praktika.
- **14.45 - 15.00** refleksioon
- **15.00 -15.10** paus ja lõdvestusharjutus.
- **15.10 - 15.30** Tantsu - ja liikumisteraapia praktika.
- **15.30 - 15.50** refleksioon ja igäühe isiklik plaan enesehoiuks.
- **15.50 - 16.00** kokkuvõtted ja lõpetamine.