

## Muzykoterapia „Śpiewamy to co lubimy i tańczymy”

W każdy czwartek seniorzy w Dziennym Domu „Senior+” w Latowicach uczestniczą w zajęciach muzycznych prowadzonych przez Pana Arkadiusza Jędrzaka. W czasie zajęć seniorzy śpiewają popularne piosenki biesiadne, które są znane seniorom oraz uczą się wspólnie nowych tekstów piosenek.

Śpiew bardzo pozytywnie wpływa na samopoczucie seniorów, ponieważ redukuje stres, pogłębia oddech, dobrze wpływa na układ odpornościowy i mięśniowy. Podczas zajęć muzycznych seniorzy chętnie podejmują aktywność fizyczną w formie tańca.

