

ENJOY DANCING!

“...heeft het zin dat ik het doe, het dansen, het bewegen? Het antwoord is volmondig
JA!”

(Erik Scherder, neuropsycholoog)

Om met de overtuiging van Nederlands wellicht meest bekende hersenwetenschapper te beginnen, dat je met “lichaamsbeweging...niet alleen je lijf maar ook je brein in conditie” houdt. Dans combineert bovendien lichaamsbeweging met plezier, muzikaliteit en sociale interactie.

“Enjoy Dancing!” (een voortzetting van “Care to Dance” Maastricht) is een dansprogramma speciaal ontwikkeld voor mensen met de ziekte van Parkinson. Aan bepaalde vaardigheden die door Parkinson vaak afnemen, worden in dans veel aandacht besteed. Denk aan houding, coördinatie, balans, kracht, ritme en persoonlijke expressie. Door bewust bezig te zijn met je lichaam en geest in combinatie met muziek, kun je vaardigheden (her-)ontdekken. Je wordt uitgenodigd om op onderzoek te gaan, andere onbekende wegen te bewandelen samen met je mededansers en/of samen met je partner, in een veilige setting, door een specifiek opgeleide en ervaren docente.

Als de les voorbij is, is er bovendien de gelegenheid om gezellig na te praten met een kopje koffie of thee.

Waar: Buurthuis “Aw Sjäol, Pastoor Moormanstraat 80, Maastricht
Wanneer: elke vrijdagmiddag van 14:15 tot 15:15 uur.

Contact en info: Sabine Smeets, tel.: 06-10161187
www.danceforpd.org

KOM IN ACTIE EN DANS MET ONS MEE!

