

Kom og vær med til dans

tilbud til dig med en livsvarende sygdom og pårørende

Bevægelse til musik – Vi danser hver tirsdag frem til jul med enkelte undtagelser, som vil blive informeret løbende.

Alle kan være med - så hold dig ikke tilbage selvom du f.eks. er dårligt gående og/eller bruger rollator eller kørestol.

Vi danser fra kl. 10 – 1130 på Kulturskolen i Ishøj, Vejledalen 9, 2635 Ishøj (den store sal)



Vi starter dansen på stole, herefter bevæger vi os på gulvet. Vi danser til meget forskellig musik. Langsomt, hurtigt, kraftfuldt, let - og fra mange kulturer. Vi laver små koreografier, og vi danser også mere frit.

Instruktøren er

METTE ØRBÆK - danse & bevægelsesterapeut, krop psykoterapeut MPF og underviser. Mette har de sidste 2 år Instrueret i dans med Parkinson inspireret af PD-dance.

Derudover har hun indgående kendskab til hvad det vil sige at have en livsvarende sygdom, hvilke udfordringer det kan medføre - dette tager hun hensyn til i dansen.



Med sin entusiasme viser hun os "vejen" til et boost, både hvad angår bevægelse og humør.

Du får mulighed for i fællesskab med andre at få både sved på panden og bryde ud i latter. Husk vand.

Dans og musik har igennem forskning tydeligt vist, at det har en positiv indflydelse på hjernen, koordination, balance, styrke og humøret.

Det koster 200 kr/ mdr. Der betales den første tirsdag i måneden enten på mobilepay, kontooverførsel eller kontant.

Meld dig til, til Mette Ørbæk, enten pr. mail til mette@dancemovement.dk eller mobil til 5151 10 17.

Ingen kan alt, men alle kan noget, og i fællesskab kan vi det hele