

# Kom og vær med til dans

## Sommerforløb for dig med en livsvarende sygdom og pårørende

Bevægelse til musik – Vi starter allerede d. 8. august, og derefter bliver det hver torsdag.

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. 13 – 14.30 på Skovgården centralt i Værløse - ikke langt fra stationen.



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

### Instruktørerne 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.

**SUSANNE FREDERIKSEN** - professionel danser og koreograf med mere end 20 års erfaring med undervisning og. Susanne har instrueret dans for Parkinson siden 2015.

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



Med deres entusiasme kan de vise 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.

På velvilje fra Furesø kommune kan vi denne gang **TILBYDE DANSEN GRATIS** mod tilmelding efter først – til –mølleprincippet, max 20 på holdet.

Meld dig til, til Mette Ørbæk, enten pr. mail til [mette@dancemovement.dk](mailto:mette@dancemovement.dk) eller mobil til 5151 10 17.

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