



**DANSEN
VANAF
JE STOEL**

... OF ERACHTER?

Heb jij of je partner fysieke- of beginnende geheugenproblemen? Beweeg met ons mee!

Een muzikale reis door het brein.

Ervaar de kracht van muziek en dans - en wat dit voor jou kan betekenen! Beweeg op een fijne, plezierige manier ritmisch op muziek. Vanaf je stoel of daarachter. Samen bewegen zorgt voor vreugde en verbinding. Creatieve beweging op muziek versterkt de balans, behendigheid, kracht, coördinatie, flexibiliteit en houding. Danservaring is niet nodig.

Volgens de Switch2Move-methode.

Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat bewegen op muziek een enorme bijdrage heeft aan het welzijn van de mens. Switch2Move heeft deze onderzoeksresultaten doorontwikkeld tot een effectieve methode. Deze methode brengt mensen vanuit eigen kracht in beweging en draagt bij aan een verhoogde levenskwaliteit van ouderen. Diverse hersenfuncties worden hierbij gestimuleerd en hebben zo een remmende werking op dementie, Parkinson of andere fysieke- of psychische aandoeningen.

Ook voor de mantelzorger.

Voor de mantelzorger heeft de sessie ook een positief resultaat: plezier, verbinding en minder stress. De invulling is helemaal aan jou - aanschouw de vreugdevolle effecten die de sessies hebben op de deelnemers of dans gezellig mee!

De bewegingssessies zullen gegeven worden door gecertificeerde danscoaches volgens de Switch2Move-methode (Fontys, Tilburg). Dans met ons mee en drink nadien een kopje koffie!

“Door de bewegingen krijg ik zelfvertrouwen. Ik merk dat ik best nog spieren kan gebruiken waarvan ik dacht dat ze al op het kerkhof lagen.”



contact

Voor informatie kunt u contact opnemen via
040-7116935
of mailen naar
strijp@stroomz.nl

kosten

€4,- euro per keer
Inclusief koffie/thee

locatie

Stroomz Striip
Noord Brabantlaan 66
5652 LE Eindhoven

We zijn te vinden op
de begane grond!