

The background is a vibrant, abstract geometric pattern composed of many triangles in shades of blue, green, yellow, orange, and pink. Overlaid on this are several musical notes and staves, some of which are integrated into the silhouettes of two white figures. The figure on the left is in a dynamic, dancing pose, while the figure on the right is in a more graceful, flowing pose. The word 'DANSEN' is written in large, bold, black capital letters at the top right.

DANSEN

PARKINSON OF MS

**11 februari van 16 – 17 uur (zaal open 15:00 uur)
Noorddamcentrum, Noorddammerweg 1 te Amstelveen
De toegang is gratis (fooiempot voor onkosten).**

Opgeven bij Edwin Barentsen
(06) 58825091 of edwin.barentsen@ziggo.nl

Dansen voor mensen met Parkinson of MS

Dansen tegen of juist mét de Parkinson of MS? Heb je wel zin om te dansen, maar een beetje bezorgd of dat wel lukt? Wij nodigen je dan juist van harte uit.

Deze middag is speciaal voor mensen die een uitdaging in beweging ervaren als gevolg van o.a. Parkinson, MS, ADCA, CVA of reuma. Daarbij maakt het niet uit of je kunt lopen, staan, soms last hebt van bevroezingsverschijnselen of een rollator of rolstoel nodig hebt. Desgewenst kunt je alle oefeningen op een stoel meedoen. We beginnen het dansen sowieso allemaal zittend.

Het belangrijkste is het samen dansen. Dansen is namelijk zoveel meer dan alleen bewegen. Door verbeelding en het ritme van de muziek wordt bewegen zoveel fijner (en makkelijker) om te doen. Bovendien geeft dansen met een hele groep of met een partner een gevoel van samenhang en extra energie. Iedereen kan naar eigen kunnen meedoen. Niemand is perfect, maar iedereen is wel uniek.

We gaan lekker 'los' op muziek uit de jaren 70 van **discotheek Charly** en de aanwijzingen van klassiek danser **Andrew Greenwood**. Ritmisch en vrij dansen met naar verwachting veel plezier. Het zijn de ingrediënten om het plezier van bewegen te ervaren en wat dit met jou kan doen, voor je conditie, coördinatie, evenwicht, souplesse, kracht, houding en balans. Iedereen kan meedoen, ongeacht leeftijd en mobiliteit. Ervaring is niet nodig, maar mag wel 😊

Omdat we graag voor iedereen een goede plek met passende begeleiding willen regelen is het fijn als je je van tevoren opgeeft. Ben je in de gelegenheid om iemand mee te nemen die jou kent en begeleidt, dan is dat een pré. Maar zonder partner ben je ook van harte welkom.



Met medewerking van Huisartsenpraktijk Bovenkerk Westwijk (Arjen Göbel),
wijksamenwerkingsverband Keizer Boven West, neurologen en Parkinsonverpleegkundige van
Ziekenhuis Amstelland, Motion Fysiotherapie, Westwijk Fysio, Fysiotherapeuten Dekker,
Fysiotherapie Praktijk Zonnestein, revalidatie READE, Amstelveen Sport, Mantelzorg & Meer,
de Parkinson(isme) vereniging en Parkinson Café Amsterdam.