

Stichting ReDiscoverMe biedt in samenwerking met diverse gezondheidsorganisaties inspirerende **Danslabs** aan, speciaal voor mensen met een chronische aandoening of andere lichamelijke uitdagingen. In deze interactieve bijeenkomsten combineren we beweging, expressie en ontmoeting.

Wat is een Danslab?

Een Danslab is een ervaringsgericht programma dat bestaat uit:

- **Een korte presentatie** over onze stichting en werkwijze
- **Een dansoptreden** van onze inclusieve dansers
- **Een beweegworkshop** waarin deelnemers op eigen niveau kunnen meedoen
- **Nagesprek** om ervaringen te delen en vragen te stellen

Het totaalpakket duurt gemiddeld **2 à 2,5 uur**, maar:

👉 **We zijn flexibel.** Past een korter programma beter bij jullie locatie of doelgroep? Dan passen we het met liefde aan.

Wat brengt het?

- **Een frisse blik op wat wél kan**
Van “wat ik kon” naar “wat ik kan” – dans helpt je opnieuw contact te maken met je lichaam in het hier en nu.
- **Verbinding en herkenning**
Samen bewegen doorbreekt isolement en zorgt voor ontmoeting en herkenning binnen de groep.
- **Lichaamsvertrouwen en veerkracht**
In beweging versterk je het vertrouwen in je lijf én jezelf, op je eigen tempo.
- **Veilige ruimte om te ontdekken**
Elke beweging telt – zonder oordeel, binnen een inclusieve sfeer waar iedereen welkom is.

Wat vragen we?

- Een toegankelijke locatie
- Werving van jullie leden/ deelnemers
- Afstemming met ons over datum, tijd en programmawensen

Wat regelen wij?

- **Een compleet en professioneel programma** – van presentatie tot workshop, volledig begeleid.
- **Ervaren dansers en bevroren begeleiders** – die werken met aandacht, zorg en plezier.
- **Een veilige, warme sfeer** – waarin iedereen zich welkom en gezien voelt.

Planning & beschikbaarheid:

 We hebben ruimte in **oktober, november en december**

 Afspraken over dag, tijd, programmawensen bespreken we graag telefonisch of per mail.

Kosten?

Het Danslab is kosteloos. Dankzij projectsubsidie kunnen we dit volledig gratis aanbieden.

Geïnteresseerd in het organiseren van een Danslab?

Stuur een mail naar **productie@rediscoverme.nl** en we plannen het samen.

Meer info op [\[www.rediscoverme.nl\]](http://www.rediscoverme.nl)