

## Dans for parkinsonramte - i Fredericia

---

I samarbejde med Idræt i dagtimerne i Fredericia kan vi nu tilbyde dans til parkinsonramte og pårørende.

Der har gennem de seneste måneder været stor fokus på, hvad dans og musik kan betyde for mennesker med diagnosen Parkinson. Dels via TV dokumentar udsendelser, dels via Parkinsonforeningens danseprojekt. Få kan derfor være i tvivl om dansens mange gode virkemidler for os.

Dans findes i mange forskellige varianter. **Dansen i Fredericia** vil blive varetaget af frivillige instruktører knyttet til Idræt i dagtimerne og dermed være afvekslende, afhængig af den pågældende instruktørs kompetencer.

Der vil være garanti for mange gentagelser, da målet ikke er at lære indviklede trin og danse, men at motionere og få sved på panden – og have det sjovt. Du kan betragte dansen som én af de mange træningstimer, du alligevel skal have i ugens løb. Det er dans som motion med en god portion energi og dejligt fællesskab.

*Der er plads til alle – med eller uden partner – og med lidt eller ingen danseerfaring*

Efter dansen er der mulighed for at købe kaffe eller frokost i caféen og få en god snak, inden vi går hver til sit. Medbring venligst skiftesko.

<b>Hvor:</b>	<b>”Klaverstuen” i Seniorhuset, IP Schmidt Vendersgade 4, 7000 Fredericia</b>
<b>Hvornår:</b>	<b>Fredag formiddag kl. 10.00 – 11.30 Første gang: 8. september 2017 – og herefter hver fredag</b>

Pris: Hvis du i forvejen deltager i aktiviteter under Idræt i dagtimerne, er dette dansetilbud indeholdt i dit månedlige medlemskab på 150 kr.

Hvis du kun ønsker at deltage i dansen, er prisen kr. 500 kr. pr. sæson, fordelt over 2 rater á 250 kr. (september og januar).

Tilmelding og betaling: Ved henvendelse til Idræt i dagtimerne, Vestre Ringvej 100 eller på <http://iidfredericia.dk/da/tilmelding.aspx>