



DANSINBJUDAN

Danspoolen Vänersborg erbjuder dans för personer med Parkinson eller andra neurologiska sjukdomar

För dig som vill bygga extra styrka, känna välbefinnande i din kropp och uppleva dansglädje.

Tisdagar kl. 13.00-14.15 (startar 12 september)
Vänerparken 5 plan 3, Vänersborg
Danssalen M308



Mer information finns på hemsidan
www.vanersborg.se/danspoolen

Detta är ett samarbete med Västra Götalandsregionen och är kostnadsfri för deltagaren.
Anmälan görs via e-post: danspoolen@vanersborg.se eller telefon: 0521-72 10 51.
Ansvarig danslärare: [Catrin Edvardsen catrin.edvardsen@vanersborg.se](mailto:catrin.edvardsen@vanersborg.se)



Forskning visar att dans för människor med neurologiska sjukdomar märkbart förbättrar balans, stelhet, stabilitet, kontroll över muskler, samt lindring av symtom och ökat välbefinnande. Utifrån forskningen har vi utvecklat metoder och övningar genom dansen, som vi tillsammans utforskar.

Målet med danstillfällena är att deltagarna ska uppleva ett ökat välbefinnande genom olika balans- och styrkemoment, koordinations-, rörlighets- och gestaltande övningar anpassade för deltagarna. Uppleva gemenskap, inspiration, kreativitet och känna dansglädje.

Dansövningar ges med olika grader av fysisk utmaning där deltagare själva väljer nivå, sittande på stol eller stående utifrån den individuella dagsformen.

Du får gärna ta med en ledsagare vid tillfällena om behov finns.