

AWAY2DANCE

INCLUSIE MOVEMENT

**DANS EN BEWEGING VOOR MENSEN MET EEN
FYSIEKE UITDAGING**



DOEL



WERKEN AAN
KWALITEIT VAN LEVEN



FYSIEK, MENTAAL,
SOCIAAL, MUZIKAAL,
CREATIEF

WAAROM DANS?

- Meer kracht, flexibiliteit (stijfheid), betere coordinatie
- Verbetert uithoudingsvermogen
- Contact maken en verbinden
- Kan pijn en spanning verminderen
Vergroten van de neuroplasticiteit
(meer nieuwe breinverbindingen)
- Meer creativiteit
- Ondersteuning van de beweging, freezing opheffen, beter lopen
- Meer bewustwording



DANSEN VOOR WIE?

Parkinson
ms,
reuma
dementie, NAH, CVA
verlamming (ALS, PLS)

COPD
Ehlers Danlos

Maar ook zonder
uitdaging,
Omdat het gewoon fijn is..

Iedereen kan meedoen



WETENSCHAP ZEGT: NATUURLIJK MEDICIJN

- Prof. Erik Scherder
- Neuroloog Bas Bloem



DANSEN VERSUS ANDERE BEWEEGDISCIPLINES

DANSEN

- Meerdere hersengebieden tegelijk actief
- Kunstvorm
- Op, rond de stoel en door de ruimte
- Eigen bewegingstaal ontdekken
- Ontspant en activeert
- Individueel of samen
- Muziek maakt mogelijk

FYSIOTHERAPIE

- Aanvullend, ondersteunend
- Geen kunstvorm
- Idem
- Voordoen, nadoen
- Ontspant en activeert
- Individueel of samen

LOSE IT OR USE IT

**NOTHING
HAPPENS
UNTIL YOU
MOVE**

DANS LAAT JE HART STRALEN



A photograph showing a person with short brown hair wearing a blue t-shirt. They are being embraced from behind by another person wearing a red and black patterned shirt. The person in the patterned shirt has their hand on the shoulder of the person in the blue shirt. The background is slightly blurred, showing what appears to be a doorway or a window with light coming through. The overall mood is warm and supportive.

VERBINDING

**DANK VOOR UW
AANDACHT EN TOT
ZIENS!**



Interesse om ook te komen
dansen?

Mail dan naar info@dbcplexus

Of bel naar: 06-30261641

