

Pröva Dans för Parkinson!

Nu kan du som har Parkinsons sjukdom pröva på dans som rehab. Metoden kallas Dance for PD eller Dans för Parkinson på svenska och har tagits fram specifikt för den som har sjukdomen.

Balettakademien erbjuder sedan flera år kurser i Dans för Parkinson och för att öka tillgängligheten till dansen prövar Kompetenscentrum för kultur och hälsa vid Region Stockholm och Balettakademien att genomföra Dans för Parkinson kopplat till din rehabverksamhet så att fler kan få möjlighet att testa metoden.



Dans för Parkinson

Dans för Parkinson är utarbetad specifikt för personer som har Parkinson sjukdom. Metoden har visst stöd i forskning och är utvecklad av Mark Morris Dance Group i New York, USA. Dansen leds av utbildade danspedagoger och anpassas efter deltagarnas dagsform och gruppens dynamik.

Inga förkunskaper krävs, bara mjuka kläder och skor eller strumpor.

– Vi börjar sittande på stolar, för att sen röra oss stående och gående. På dansen övar vi balans, styrka, koordination och smidighet men framför allt har vi kul med stor gemenskap. Dans är lika mycket hjärngympa som kroppslig upplevelse, säger **Åsa N. Åström**, danspedagog och ämnesansvarig för Danshälsa på Balettakademien.

NEURODANS är en variant av Dans för Parkinson som är anpassad utifrån patienter med andra neurologiska svårigheter. För pedagogen från Balettakademien är det möjligt att erbjuda neurodans vilket också kan möjliggöra för att få till en större grupp.

NÄR? Fredagar mellan 11-12 med start den 2 september 2022

Var? Furuhöjden Hälsa och Rehabcenter, Enhagsvägen 16 i Täby

Anmälan och frågor: Furuhöjden Hälsa och Rehabcenter 08-630 83 50

Välkommen!

B A L E T T A K A D E M I E N
STOCKHOLM

 PÅ UPPDRAG AV
STOCKHOLMS
LÄNS LANDSTING