



## Dans för Parkinson

Vi börjar alltid sittande i en cirkel och värmer långsamt upp kroppen. Vi ställer oss upp och håller i väggen, balettstången eller stolar, där vi gör rörelser med balans. Vi övar koreografi och förflyttning över golvet. Alla rörelser vi gör är speciellt anpassade till personer med Parkinson, och med deras dagsform. Konceptet är utvecklat i USA, ni kan läsa på: [www.danceforparkinsonuk.org](http://www.danceforparkinsonuk.org).

Anhöriga och vårdgivare är välkomna.

Varför Dans för Parkinsons? Dansare har kunskapen om hur man kombinerar kropp, känslor och tankar för att skapa en upplevelse av nuet, därför är just dansen så användbar som hjälp för personer med Parkinsons sjukdom. Dansträningen bygger styrka och balans, den fokuserar i lugnt tempo och med koncentration på att koordinera rörelser till musik. Vi använder mycket rytm för att komma ihåg rörelser och för att skapa dynamik, och för att inte fastna i låsta lägen. Vi använder även rösten som ett instrument, och för att styrka luftvägarna. Det estetiska i dansen har stort värde, vi skapar vackra uttryck och linjer. I dansen glömmer de medverkande bort att de har en sjukdom, de är inte sin Parkinson, de är dansare! I dansträningen är det rörelse, rytm, röst, styrka och mjukhet som övas, och med GLÄDJE och gemenskap!

Prova på tillfällen:	Dag: Lördag 17/9	Tid: 14:00 - 14:45	Kostnadsfri
	Dag: Lördag 24/9	Tid: 14:00 - 14:45	Kostnadsfri
Kursstart:	Dag: Lördag 1/10	Tid: 14:00 - 14:45	8 gånger, 595:-

Anmälan: <http://www.folkuniversitetet.se/dans-for-parkinson>

Om Hugo Tham: Är i grunden dansare inom scenkonsten. Efter 35 år på scen och samtidigt med 20 år i dansstudio som danspedagog, med elever från 3 till 83, har turen kommit till en ny målgrupp. Inspirerad av de seniorer som jag har arbetat med och den forskning som gjorts de senaste 10 åren gällande dans för äldre och dans för personer med Parkinson, är övertygelsen självklar. Metoden är här för att stanna! På kursen är dansen och dansen som konstform och uttryckssätt satt i första rummet. Mycket musik, mycket uttryck, mycket glädje och gemenskap.