



DANS MEE PARKINSON UIT JE LIJF!

Kinesiphilia , Liefde voor beweging....Nu ook in Antwerpen!

Iedere maandag 13.00 tot 17.00 uur **OOK PRAATCAFE:** (Parkinsonpub), waar iedereen welkom is maar vooral mensen met Parkinson en hun familie, vrienden...

Van 14.00 tot 15.00 uur maken we tijd voor het dansen. Tot 17.00 Parkinsonpub.

Waar: de grote zaal van **de feestzaal De Volkslust, Van Heybeeckstraat 26 - Merksem.**

Parking in de buurt of met De Lijn: tram 2 en 3 plus alle bussen richting Schoten, Brasschaat en Kapellen: halte Oudebareel.

Info en inschrijvingen Kinesiphilia via Vlaamse Parkinson Liga: 0478/961680 of Dirk Beckers: 0476/627623 -

Prijs: 5 € per les. Medische verklaring arts dat je de danslessen mag volgen vereist.

Waarom je als parkinsonpatiënt naar deze dansgroep komt?

-Omdat **bewegen van levensbelang** is: de aangepaste dansbewegingen, GROTE bewegingen, stapoefeningen, ritme... zijn zeer goed voor ons evenwicht, coördinatie, beweeglijkheid, kracht, expressie, lenigheid.

-**De stramheid van de spieren**, door te lang stilzitten, **verdwijnt** met als gevolg minder stijfheid, minder last van krampen...

-Het groepsgebeuren schenkt je **terug meer zelfvertrouwen**, je bent niet alleen met die ziekte, je staat er niet alleen voor en het moet niet perfect zijn,... Er is geen competitie, iedereen mag zichzelf zijn; er zijn enkel winnaars, geen verliezers.

-Maar boven alles: het **gevoel van intens genot**: je wordt er happy van, het tovert een lach op je gelaat.