



Neurologimottagning Angereds Närsjukhus, Sjukhusen i väster

Bilaga till kallelse

Välkommen till Parkinson gruppträning dans

Träningsformen är för dig som har diagnosen Parkinson och är intresserad av att, genom dansen som grundpelare, utmana din kreativitet mentalt och fysiskt. Du behöver inte ha tidigare erfarenheter av dans, bara en öppenhet för att prova.

Dans utmanar bland annat koordination, balans, olika rörelsekvaliteter, musikalitet, takt och samspel mellan individer.

Dansen sker både i sittande och stående, det varierar beroende på vilken danssekvens som görs och vad som passar bäst för varje individ.

Tänk på att:

- Kom gärna cirka 15 minuter innan så att du kan anmäla dig i receptionen, ta av ytterkläder och byta skor.
- Skorna ska sitta ordentligt på fötterna och vara lämpliga för inomhusbruk.
- Inget klädombyte behövs. Ha på dig kläder som känns bekväma och ger utrymme att röra sig i.
- Om du inte kan komma hör av dig så snart som möjligt, dock senast 24 timmar innan (vid senare avbokning får du betala för besöket).

Har du några frågor är du välkommen att höra av dig på telefon 031-332 69 06.