



Dans wat je kan!

Dans wat je kan! zijn danslessen voor mensen met een lichamelijke beperking, dementie, alzheimer, MS of zitten in een rolstoel die graag willen dansen.

Wie altijd van dans gehouden heeft, maar het niet meer aandurft of denkt het niet meer te kunnen, is welkom. “Want deze dansles is bedoelt voor iedereen die zou willen genieten van dansen en bewegen, zittend of staand, met eigen mogelijkheden en creativiteit”, vertelt Saskia.

Wilt u ook zo graag bewegen, luisteren naar de muziek en andere spieren voelen. Maar ook even weg zijn van de dagelijkse rituelen. Misschien is dit iets voor u.

Saskia van der Kreke is klassiek dansdocent en geeft nu ook dansles vanuit de stoel. Haar lessen bestaan uit een mix van ontspanning, balans en eenvoudige dansbewegingen en zijn bedoelt voor iedereen, ongeacht de leeftijd of conditie. Ervaring met dans is niet nodig. De lessen gaan in januari beginnen en iedereen is welkom om hieraan deel te nemen. Ook de begeleiders, verzorgers en partners.

De lessen vinden plaats op vrijdagochtend van 10.00 tot 11.00 in het wijksteunpunt aan het Binnenhof 9 in Bergen. Aansluitend is er koffie of thee.

Voor meer informatie kan u terecht bij Saskia van der Kreke via **06 43 83 71 01** of mail **saskia@vanderkreke.nl**