

Iedereen danst!

Life is better when you dance!

PSYCHIATRIE THUIS IN DE SAMENLEVING



In dansen kan je je emoties uiten en spanningen loslaten. Het geeft je een blij gevoel, meer zelfvertrouwen en is goed voor je conditie. Samen dansen is gezellig, ontspannen en daagt je tegelijkertijd uit. Wij vinden dat dansen voor iedereen is.

Wat ga je doen?

Iedereen danst is een groep die om de week samenkomt en danst. Het uitgangspunt is om in beweging te komen en actief bezig te zijn. Hoe pakken we dat aan? We starten bijvoorbeeld met het bekijken van een videoclip met een toffe choreografie van een swingende Beyonce, hippe Bruno Mars of moderne Sia. Samen onderzoeken we de passen en proberen we de dans ons eigen te maken. Ook kunnen we zelf nieuwe pasjes bedenken of een variatie op de dans maken. Daarnaast laten we ons eens in de zoveel tijd

inspireren door danslerares Jesca Donken. Zij neemt ons mee in dansstijlen als jazz, streetdance, salsa enzovoorts.

Waar en wanneer?

De bijeenkomsten vinden om de week op de donderdagochtend plaats in het Jes! Dance Center, Steenbergelaan 2 in Terneuzen.

Aanmelden

Zin om mee te dansen? Meld je aan! Danservaring is niet nodig. Aanmelden kan via je behandelaar en/of via Nikki Nieuwhof (n.nieuwhof@zeeuwsegronden.nl)

De bijeenkomsten worden gegeven door Nikki Nieuwhof (verpleegkundige) en Mairi Evertz (dramatherapeut).

Zeeuwse Gronden

psychiatrie
thuis
in de samenleving