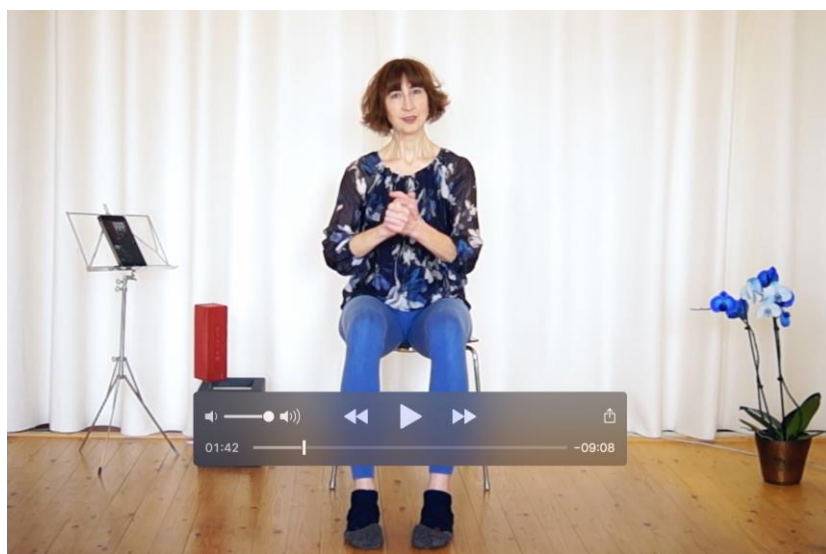


## Dans met Malou – volg je passie vanuit je eigen stoel

Ben je aan huis gebonden en mis je beweging en inspiratie? Doe dan mee aan Dans met Malou!

*Via internet komt Dans met Malou naar je toe.*

Met onze speciale online danslessen kun je thuis op een plezierige en veilige manier dansen en je lichaam versterken. De online lessen worden gecombineerd met persoonlijke begeleiding en onderling contact. We dansen zittend op een stoel.



Dans met Malou begint op 24 mei 2021 en duurt een half jaar. Wie meedoet krijgt elke twee weken een link voor een online dansles van 15 à 20 minuten. Deze les kan je op ieder moment afspelen en meedansen. Dus wanneer je wilt en zo vaak als je wilt.

Om een begin te maken komen we graag een keer bij je thuis langs of aan de deur om kennis te maken en voor ondersteuning. Daarnaast zijn er enkele momenten waarop we in kleine groepen bij elkaar komen om samen te dansen en te oefenen. In een mooie dansstudio of op een mooie locatie buiten kunnen we live ons plezier delen en ervaringen uitwisselen. Dat geeft ook weer energie om thuis verder te gaan. We helpen op deze dagen met vervoer. Er is ook technische ondersteuning mogelijk.

**Wil je mee dansen? Heb je meer informatie nodig?**

Stuur een mail naar [dansgemeenschap@gmail.com](mailto:dansgemeenschap@gmail.com) of naar [info@pluspuntrotterdam.nl](mailto:info@pluspuntrotterdam.nl) of bel Marie Louise op 06-41206678.

*Marie Louise Gilcher danst sinds vele jaren met ouderen en weet op een plezierige manier het welbevinden en de conditie van de dansers te verbeteren. Ze is tevens danstherapeut. Pluspunt is een expertisecentrum voor senioren die de zelfredzaamheid van ouderen ondersteunt.*