

## Dans met Malou - je passie volgen vanuit je eigen stoel

Dans met Malou is een dansproject voor ouderen die graag willen dansen en in beweging blijven, ook als een wekelijkse beweegles op een leslocatie niet (meer) haalbaar is. Ben je aan huis gebonden en mis je beweging en inspiratie?

### 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.

Het project begint vanaf 31 mei en loopt een half jaar. Elke twee weken ontvangen deelnemers een link tot een online dansles van 15 á 20 minuten. Deze les kan je op een zelfgekozen moment afspelen en meedansen. Zo vaak als je dat wilt. Via deze link kun je alvast een proefje nemen.

<https://vimeo.com/user111392620>

Je kunt ieder moment inhaken wat dan krijg je de vorige sessies toegestuurd en je kunt deze afspelen wanneer jij het wilt.

Als je wilt 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 waar 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.

**Er zijn geen kosten aan de danssessies verbonden.**

**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.*