

# Mag ik deze dans van u?

Dansen en bewegen met **multiple sclerose, Parkinson & reuma**



dance  
for health

## Bewegen op muziek is bewezen effectief

Dance for Health is de afgelopen jaren uitgegroeid tot een van de belangrijkste spelers in de wereld van Dans en Gezondheid. Vanuit New York is de lesmethode voor Parkinson in 2012 naar Nederland gehaald. In de afgelopen jaren is deze eigen gemaakt en doorontwikkeld naar een drietal programma's, voor Parkinson, MS en reuma. Binnen Dance for Health worden docenten intern opgeleid en jaarlijks bijgeschoold volgens de laatste ontwikkelingen uit het werkveld. We richten ons niet alleen op het geven van lessen, maar investeren ook in onderzoek en de ontwikkeling van programma's. Dit doen we in nauwe samenwerking met onze partners en experts op het gebied van Dans en Gezondheid uit o.a. Londen en New York.



## Fitter en energieker

Bewegen is gezond! Zeker voor mensen met Parkinson, MS en reuma. Dance for Health biedt door middel van bewegingsprogramma's iedereen de mogelijkheid om zich gezonder en fitter te voelen. De methode is niet alleen goed voor de mobiliteit, maar geeft ook plezier en kan zelfs een positief effect hebben op het ziekteproces en de kwaliteit van leven.

Als je een chronische bewegingsaandoening hebt, is dansen niet het eerste wat er in je opkomt. Toch ligt het meer voor de hand dan je op het eerste gezicht zou denken. In de wekelijkse lessen wordt gewerkt aan balans, houding, flexibiliteit, kracht en coördinatie. Vaardigheden die een professionele danser zijn hele leven traint om elke dag te kunnen schitteren op het toneel en die mensen met een chronische bewegingsaandoening moet blijven trainen om te schitteren in het dagelijks leven.



Dans daagt het lichaam en de geest continue uit. We creëren een inspirerende en veilige omgeving om met gelijkgestemden actief te zijn en je vrij en onafhankelijk te voelen. De ervaringen die je in onze lessen opdoet helpen je om je gedurende de week makkelijker te bewegen.

## Multiple Sclerose

Voor de ruim 17.000 mensen met mutiple sclerose (MS) in Nederland is het belangrijk dat ze in beweging blijven, mits in balans met de energievoorraad. Door regelmatig te bewegen wordt het lichaam sterker en kan vermoeidheid afnemen. Tijdens de lessen gebruik je veel verschillende spieren, wat bijdraagt aan de bewustwording van je eigen lichaam. Door op een verantwoorde manier grenzen op te zoeken, kun je je eigen kracht en mogelijkheden (her)ontdekken. Conditie, ontspanning en nieuwe contacten die je tijdens de lessen opdoet, sterken het zelfvertrouwen en dat geeft nieuwe energie. Bovendien toont onderzoek\* aan dat dans het functioneren van de hersenen kan bevorderen, omdat het verschillende functies tegelijk combineert: rationele, muzikale, kinetische en emotionele. Momenteel doet VUmc Amsterdam in opdracht van Dance for Health onderzoek naar de effecten van dans op mensen met MS. Resultaten van het onderzoek worden later dit jaar verwacht. (\*van het Albert Einstein College of Medicine New York City).

“Stiekem vind ik dat ik weer een beetje normaal ben, gewoon zonder ziekte. Dat is natuurlijk niet zo, maar soms vergeet ik nu dat ik een onvoorspelbare ziekte heb die me in heel veel beperkt. Het dansen speelt hierbij de hoofdrol, voor het eerst in tien jaar dans ik weer! Door de mooie muziek, die ik heb ontdekt in de danslessen, kan ik voelen hoe het met mij en het met de MS gaat op dat moment. Ik kan mijn lijf nu beter aanvoelen dan voorheen en beter reageren op wat er nodig is aan beweging om mijzelf zo fit en soepel mogelijk te houden. Het is óók erg fijn om nu geleerd te hebben hoe ik gewoon thuis verantwoord kan bewegen, dansen, en ontspannen in mijn eigen tempo! Wat een geluk”. **Esther de Vos, danser met MS**

## Parkinson

De voorspelling is dat rond het jaar 2020 zo'n 100.000 mensen in Nederland leven met de ziekte van Parkinson. De lichamelijke achteruitgang bij deze aandoening is direct en duidelijk zichtbaar en heeft grote impact op iemands leven. De beperkingen hebben vervolgens weer een groot effect op het sociale functioneren en op de psychische gesteldheid. Wetenschappelijk onderzoek naar Parkinson en dans in Duitsland en Zwitserland laat zien dat bewegen in de vorm van dans op vele niveaus bijzonder effectief kan zijn. Wekelijkse danslessen hebben direct effect op stijfheid, fijne motoriek en gezichtsuitdrukking.

## Reuma

In Nederland leven ruim 2 miljoen mensen met reumatische klachten. De veel voorkomende symptomen zijn pijn, stijfheid, ontstekingen en vermoeidheid. Het programma voor reuma legt nadrukkelijk de aandacht op deze symptomen, zodat je gedurende de rest week meer energie hebt en je gezonder en fitter voelt. Door de inspanningen aan te passen aan de mate van je beperking, beweeg je gelijkmatig en hoeven je gewrichten geen grote schokken op te vangen, net zoals bij zwemmen. Een pilotstudie in 2015 van het Maasstadziekenhuis Rotterdam liet zien dat bij mensen met reuma al na acht weken, waarin minimaal één maal per week werd gedanst, er een duidelijk positief effect op het algemeen welbevinden meetbaar was.



## Nieuwsgierig? Kom een maand gratis meedansen!

Vraag een gratis proefmaand aan via onze website: [www.danceforhealth.nl](http://www.danceforhealth.nl) of stuur een mail naar [info@danceforhealth.nl](mailto:info@danceforhealth.nl)

Kijk voor het actuele lesaanbod op [www.danceforhealth.nl](http://www.danceforhealth.nl) of bel 06-33 08 14 39.

### €35,- per maand – Basislidmaatschap

Dans onbeperkt met ons mee bij alle Dance for Health-lessen in Nederland voor maar €35,- per maand.

### €55,- per maand – Partnerlidmaatschap

Dans samen met je danspartner, echtgenoot, vriend(in) of mantelzorger onbeperkt met ons mee bij alle Dance for Health-lessen in Nederland voor in totaal maar €55,- per maand.

Stichting Dance for Health heeft de culturele ANBI-status en is daarmee een officiële Algemeen Nut Beogende Instelling. Een schenking aan Dance for Health levert daardoor fiscaal voordeel op. Op de website van Dance for Health is hierover meer informatie te vinden.

Officiële partners van Dance for Health zijn Scapino Ballet Rotterdam, Het Nationale Ballet, Introdans en Club Guy & Roni. Daarnaast werkt Dance for Health samen met Dance for PD New York, Step Up for Parkinson's Malta, ParkinsonNet, Nationaal MS fonds, Reumapatiënten vereniging, MS vereniging, Het Huis Utrecht, Parktheater Eindhoven, Leyden Academy, Muzerije Den Bosch, Isala Theater, Stichting Groenhuysen, Het Factorium, Brabantzorg, VUmc, Maastricht Ziekenhuis en Erasmus MC.

Dance for Health krijgt financiële steun van Gemeente Nijmegen, Gemeente Capelle a/d IJssel, Citylab010, VSB Fonds, Sanofi Genzyme, Job Dura Fonds, Mitialto, Teamco, Stichting Bevordering van Volkskracht en Stichting Waar een Wil is.

Fotografie: Rob Hogeslag

**Adres** Station Hofplein, Katshoek 33, 3032 AE Rotterdam  
**Telefoon** +31 (0) 6 33 08 14 39 **E-mail** [info@danceforhealth.nl](mailto:info@danceforhealth.nl)  
**Website** [www.danceforhealth.nl](http://www.danceforhealth.nl)

**dance**  
for health