SDU
Syddansk Universitet



Vil du styrke din hukommelse med dans?

Dans kombinerer bevægelse, musik, koordination og socialt samvær. Dans for hukommelsen er et forskningsprojekt på Syddansk Universitet, finansieret af TrygFonden. Vi undersøger, hvad pardans betyder for hukommelse, krop og trivsel hos personer på 65 år og derover.

Hvad går det ud på?

- → Et 12 ugers pardansforløb
- → 2 × 60 minutter om ugen
- → Hold med uddannede instruktører
- → Fire forskellige pardanse
- → Fokus på fællesskab, bevægelse og glæde
- → **Du skal ikke have danset før, og du behøver ikke at have en partner med.**
- → **Undervisningen er gratis.**
- → **Forløbet foregår i Aarhus, Odense eller København.**

Hvem kan deltage?

- → Du er 65 år eller derover
- → Du oplever selv, at hukommelsen er blevet dårligere
- → Du går ikke til pardans i forvejen

Hvordan foregår det?

- → Alle kommer til tre målinger: før forløbet, når det slutter, og et halvt år efter.
- → Hver måling tager cirka en halv dag.
- → Der trækkes lod om, hvornår du starter.
- → To ud af tre begynder at danse med det samme i et 12 ugers forløb.
- → Én ud af tre får tilbudt et kortere forløb på 6 uger senere, når alle målinger er afsluttet.

Har du lyst til at være med?

Vi vil meget gerne høre fra dig. Kontakt os på **sheinecke@health.sdu.dk** eller scan koden.

Dans for hukommelsen

Med støtte fra TrygFonden

ÆldreSagen DGI