

# Danssteget – nästa steg

## Danssteget -

### Dans i kombination med kunskap om psykisk och fysisk hälsa

#### Anpassad för dig som överlevt stroke

En kurs för dig som föredrar ett lugnt tempo, att dansa utan prestation och vill öka din kunskap om psykisk hälsa.

Kurser inom DansSteget kombinerar teori, samtal och praktisk dans.

#### Du lär dig

- Kunskap kring teorier om psykisk hälsa
- Erfarenhet av samtal kring hälsa
- Tillåtande dans inspirerat av zumba gold, latino och bollywood med fokus på rörelseglädje mer än prestation.

#### Bra att veta

- Extra kunskap om stroke och rörelsehinder
- Lokalen är i markplan med tröskel.
- Vi skickar kallelse/faktura inför kursstarten via e-post.

**Dag och tid:** torsdag 14 november, 13.30 - 15.45

**Antal:** 6

**Var:** Patron Pehr Väg 8 i Huddinge. Nära bussar och pendel. OBS ingång till danssalen är på kortsidan mot busstorget till.

#### Kursledare

Anneli Heikenborn är beteendevetare och strokeöverlevare och Karin Sandén är psykiater.

Alla våra kursledare är erfarna, engagerade och uppdateras kontinuerligt genom SV utbildningsprogram och DansStegets inriktade utbildningar.

#### Tillgänglighetsstöd

Har du psykisk ohälsa eller en funktionsnedsättning behöver du meddela oss om du behöver

stöd. Vi kan svara på frågor om tillgängligheten och vi kan erbjuda att du får gå kursen gratis som ett ekonomiskt stöd. Det är viktigt att du meddelar innan kursstart

Anmäl dig här!

<https://www.sv.se/avdelningar/sv-stockholms-lan/kurser/ma-bra-med-danssteget-157972/>