

# SANS fortsætter efter jul.

## SANS – Hold hjernen frisk med sang og dans

Hver onsdag fra kl. 16.30 – 17.30 i alt 6 gange fra 4. januar 2023

i Trepas Aktivitetshal, Vævervej 8 B, Viborg

Dette tilbud i GDV er målrettet 60+ årige, der gerne vil holde sig fysisk og mentalt sunde så længe som muligt.

Forskning viser, at det at danse og synge sammen - at bruge krop og stemme - aktiverer det fulde sanseapparat med grundig stimulering af hjernen til følge. Vi skal grine og have det sjovt sammen

- det gælder nemlig ikke om at være perfekt, men om at være SAMMEN.

Vi skal grine og øve os på at fejle og samtidig have det sjovt med hinanden. Vi skal øve os på sange og danse nye trin. Vi skal kort sagt danne nye hjerneceller ved at få SVED PÅ HJERNEN OG SVED PÅ PANDEN.

Der kræves ingen dansepartner, og vi danser i sportssko til indendørs brug og tøj, man kan røre sig i. Efter træningen kan nydes en medbragt forfriskning.

Eventuelle spørgsmål kan rettes til instruktør Karen Bertelsen på tlf, 6165 8665

**Tilmelding** er ikke nødvendig – du skal blot møde op.

**Pris:** 200 kr., der efter første gang indsættes på GDV's konto 7670-0002078009 i Ringkøbing Landbobank. Husk at skrive navn og SANS

Ret til ændringer forbeholdes.