



SANS - SUND HJERNEGYMNASTIK GENNEM BEVÆGELSE OG SANG

onsdag den 19. november kl. 18.30-19.30

onsdag den 3. december kl. 18.30-19.30

Bolbro brugerhus

Stadionsvej 50, 5200 Odense V

TILMELDING til begge gange

til Helle Arndal 50 57 42 18
sms/telefonisk eller på mail
hsf.fyn@gmail.com, og
betalingen skal ske derefter
på mobilpay **266560** med
dit navn + den tekst der er
fremhævet:

ONSDAG 19. NOVEMBER
senest d. 17. november kl 20
tekst 1911

ONSDAG 3. DECEMBER
senest d. 1. december kl 20
tekst 0312

Da Helle og Louise er ved at uddanne sig som Sans instruktører, skal dette gennemprøves før sidste undervisningsdag. Derfor har vi brug for netop dig til at komme og få et smil på læben og grine højt.

Men hvad er **SANS**? DGI skriver: SANS er en motionsform udviklet i samarbejde med eksperter indenfor sund aldring. I SANS omsættes forskningsbaseret viden om at holde hjernen frisk til et glædesfyldt koncept med sang, dans og god musik i fællesskab med andre.

Man behøver på ingen måde at være "verdensmester" i at danse eller synge for at være med til SANS. Det er netop, når man øver sig, at hjernen kommer rigtigt på arbejde og vedligeholdes. Samtidig lægges der gennem fællesskabsøvelser stor vægt på, at det skal være sjovt at være med. Målet med SANS er, at alle går derfra med fornyet energi.

Kom og vær med, man behøver ikke kunne hverken synge eller danse, men have lyst i et trygt rum til at få pulsen lidt op og smilet frem.

Alle kan være med, uanset handicap. Vi slutter af med snak, kaffe og kage til dem der har lyst, vi har lokalet til kl. 20. Vi glæder os til at se jer

Det koster 20 kr. pr gang til dækning af forplejning.