

Till personal inom elevhälsan i skolor i Örebro kommun

Bara Dansa

Nu är det dag att börja fundera över rekrytering av tjejer till vårens Bara Dansa.

För er som inte känner till denna satsning så är det en riktad intervention där målgruppen är tjejer, från årskurs 8 och upp till år 3 på gymnasiet med lättare psykisk ohälsa, t.ex. stressrelaterad problematik, magont, huvudvärk och nedstämdhet. Forskningsresultatet kring dans för denna målgrupp visar att den självskattade hälsan ökade och att kroppsliga besvär såsom huvudvärk, magbesvär, stressrelaterad mental ohälsa minskat. Studien visade också att skolsköterskorna blev avlastade när dansen är igång.

Det finns **informationsblad** som du kan ge till tjejerna och deras vårdnadshavare samt övrig skolpersonal med praktisk information kring dansen, se www.orebro.se/baradansa-skola

Vårterminen startar vecka 5 dvs. 30 januari och dansen kommer att ligga på tisdagar och torsdagar med uppehåll vid lov. Avslut vecka 19 dvs. 8 maj.

Dansdagar: tisdagar och torsdagar

Tid: Kl. 17.00–18.15

Plats: Engelbrektsskolan, Wadköpingsvägen 15-19

Dansen är kravlös, tjejerna kan komma i sköna kläder.

Du som rekryterare är den som genomför anmälan.

Anmälan senast 26 januari på www.orebro.se/baradansa-skola

Vid frågor, vänligen kontakta Frida Ekholm, samordnare för Bara Dansa, Örebro kommun på frida.ekholm@orebro.se.