

Bara dansa.

Syfte

Syftet med dansen är att förebygga psykisk ohälsa bland flickor i åldern 14-19 år. Bara Dansa riktar sig till flickor som återkommande har besvär med:

- stress
- höga krav på sig själv
- trötthet, sömnbesvär
- nedstämdhet, oro
- ont i magen
- ont i huvudet/nacken/ryggen

Från början var detta ett projekt som var med i en forskningsstudie. Nu är studien klar och resultatet från forskningen visar att den självskattade hälsan ökade och att kroppsliga besvär såsom huvudvärk, magbesvär, stressrelaterad mental ohälsa minskat.

Upplägg

Varje termin finns det möjlighet att medverka vid två danstillfällen per vecka. Dansen håller till i Engelbrekt skolans danslokaler, tisdagar och torsdagar kl. 17.00–18.15 i ca 12 veckor med uppehåll vid skollov. Engelbrekt skolan ligger på Wadköpingsvägen 15–19. Varje tillfälle innehåller uppvärmning, kravlös dans och avslappning. Frukter och dryck erbjuds.

Teman såsom afro, funk, street, jazz och eget skapande med enkla steg kommer att prövas. Alla kan vara med. Fokus kommer att ligga på dansglädje och inte på prestation. Dansen leds av erfarna dansinstruktörer utbildade av Dans för hälsa.

Anmälan

Anmälan sker via skolsköterska eller kurator inom skolan som även bekräftar anmälan.

Du som vårdnadshavare är viktig

Du som vårdnadshavare är viktig för att motivera och peppa för att ditt barn ska komma igång med dansen och hålla i hela terminen.



Här kommer information om Bara Dansa. Information finns också på orebro.se/baradansa