



Till personal inom elevhälsan på skolor i Örebro kommun

Dans för Hälsa är en kroppsbaserad metod för att öka välbefinnande och minska stress. Målgruppen är tonårsflickor på högstadiet och gymnasiet med återkommande stressrelaterad problematik så som oro, magont, huvudvärk och nedstämdhet och problem med sömn. Metoden är forskningsbaserad och studien Dansprojektet som ligger till grund visar att regelbunden och kravlös dans ökar den självskattade hälsan och att stressrelaterade kroppsliga och emotionella besvär minskar. Nycklarna i metoden är rörelseglädje, gemenskap, kravlöshet och fokus på det friska. Dans för Hälsa används idag även för fler målgrupper runt om i Sverige, läs gärna mer om metoden och forskningen på www.dansforhalsa.se

Grupp för yngre flickor under våren 2024

Denna vår har det varit svårt att få deltagare till gruppen på väster, därför pausas den under vårterminen. Samtidigt vet vi att det finns ett behov av insatser för yngre åldrar. Därför har vi möjliggjort för flickor i årskurs 5 och 6 på mellanstadiet att få dansa i vår. Rekrytering sker av er skolsköterskor och kuratorer inom elevhälsan och inklusionskriterierna är som för våra övriga grupper; återkommande fysiska och emotionella besvär med stress så som magont, huvudvärk, oro, sömnproblem och nedstämdhet.

Vi tar in 30 flickor i gruppen så var noga med att förankra hos vårdnadshavare vikten av att kunna delta varje tillfälle. Detta dels på grund av att det kommer att vara endast ett danstillfälle i veckan och regelbundenhet är viktigt för att kunna påverka måendet, och dels eftersom vi har begränsat antal platser. Blankett för samtycke som ni inhämtar och förvarar i journal samt informationsmaterial till flickorna och deras vårdnadshavare finns via länken för anmälan; www.orebro.se/dansforhalsa-skola

Dansen för de yngre flickorna kommer att vara 10 torsdagar kl 15.30-16.45 med start 21 mars. Ett tillfälle är under påsklovet och vi förstår givetvis om inte alla har möjlighet att delta just den veckan, men för de som vill finns alltså chansen till dans även då.

Lokalen är Studieförbundets danssal på västra Mark, Karlsgatan 32A.



DANS FÖR HÄLSA
EN FORSKNINGSBASERAD INSATS - WWW.DANSFORHALSA.SE

**ÖREBRO
KULTUR
SKOLA**





Efter dessa tillfällen utvärderas insatsen av arbetsgruppen för Dans för Hälsa Örebro. De flickor som går i årskurs 6 kommer att erbjudas en andra termin under hösten i våra ordinarie grupper som är från år 7, och övriga erbjudas någon annan form av fortsättning antingen via oss eller i en annan form på Kulturskolan. Detta återkommer vi med mer information kring innan sommaren.

Prova-på och rekrytering inför höstens dansgrupper

Redan nu är det också dags att börja fundera över rekrytering av deltagare till höstens ordinarie Dans för Hälsa-grupper i Örebro. Vi fortsätter med våra två grupper som finns geografiskt på öster och på väster.

Vårens prova-på-tillfällen för västergruppen kommer att vara 29 april, 6 maj samt 20 maj på Västra Mark.

Prova-på-tillfällen för öster-gruppen kommer att vara den 21 maj och 28 maj på Engelbrektskolan.

Följ gärna med och visa vart lokalen ligger första gången, det kan betyda massor!

Anmälan på www.orebro.se/dansforhalsa-skola Ange vad anmälan avser (vilken grupp, om det gäller prova-på osv). **Du som rekryterare är den som genomför anmälan, ge inte länken vidare till någon annan.**

Du är viktig för oss under terminens gång och är vår kontaktperson om det skulle behövas.

Inför start meddelas vilka som fått plats i vilken grupp och eventuellt besked om plats i kö. Kontakta samordnare frida.ekholm@orebro.se om du har några frågor.

Varma hälsningar Team Dans för Hälsa Örebro - en del av elevhälsans förebyggande insatser och organiserat inom Kulturskolan i Örebro kommun



DANS FÖR HÄLSA
EN FORSKNINGSBASERAD INSATS - WWW.DANSFORHALSA.SE

**ÖREBRO
KULTUR
SKOLA**

