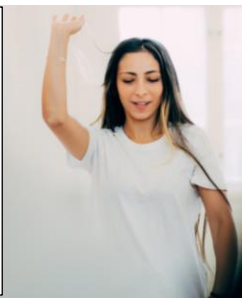




"Jag har blivit mycket mer självsäker tack vare dansen. Den får mig att bli stark på insidan."



Dans för Hälsa Örebro

Dans för Hälsa är en forskningsbaserad insats som grundar sig i studien Dansprojektet. Studien har visat att tonårsflickor som dansar kravlöst regelbundet två gånger i veckan ökar sin självskattade hälsa och att kroppsliga och emotionella besvär orsakade av stress minskar. Idag används metoden till fler målgrupper runt om i Sverige. Syftet med dansen är att öka den psykiska hälsan och förebygga stressrelaterade besvär hos de som redan har symtom.

Dans för Hälsa Örebro riktar sig till tonårsflickor som bor i eller går i skolan i Örebro på högstadiet eller gymnasiet och som återkommande har besvär med stress på olika sätt, i kroppen eller emotionellt. **Den här terminen har vi möjlighet att erbjuda 10 danstillfällen till yngre flickor, i årskurs 5 och 6 i grundskolan.**

Vi kommer att dansa på torsdagarna med start 21 mars kl 15.30-16.45. Det kostar ingenting och dansen håller till på Västra Mark i Studieförbundet lokaler, Karlsgatan 32A.

Dansen är kravlös och varje gång har vi en lång avslappning. Frukt och dryck erbjuds så att man kan komma direkt efter skolan. Dansen leds av utbildade dansinstruktörer inom Dans för hälsa. Läs gärna mer om metoden på www.dansforhalsa.se

Anmälan

Anmälan sker via skolsköterska eller kurator inom skolan som även bekräftar anmälan och återkopplar om ditt barn fått en plats.

Varma hälsningar Frida Ekholm, samordnare och instruktör i Dans för Hälsa Örebro



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

Dans för Hälsa i Örebro

www.orebro.se/dansforhalsa



ÖREBRO