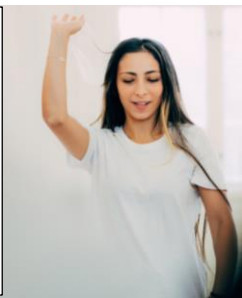




*"Jag har blivit mycket mer självsäker tack vare dansen. Den får mig att bli stark på insidan."*



Till personal inom skolor i Örebro kommun

## 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.

### Syfte

Syftet med dansen är att förbättra den psykiska hälsan hos tonårsflickor på högstadiet och på gymnasiet. Dans för Hälsa Örebro riktar sig till tonårsflickor som har återkommande besvär med:

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

### Upplägg

Dans för Hälsa Örebro finns geografiskt både på öster och på väster i Örebro. På Engelbrektskolan dansar vi på tisdagar och torsdagar kl. 17.00–18.15. På Västra Mark dansar vi måndagar och torsdagar kl 16-17.15. Varje danstillfälle innehåller kravlös dans och avslappning. Alla kan vara med. Vi fokuserar på rörelseglädje och inte på prestation. Läs gärna mer om metoden Dans för Hälsa på [www.dansforhalsa.se](http://www.dansforhalsa.se)

### Rekrytering

Vet du någon som du tror skulle passa att vara med? Som pedagog kontaktar du enklast någon i elevhälsan. Du kan också be eleven att själv ta kontakt med skolans skolsköterska eller kurator för att få mer information och hjälp att anmäla sig.

**Tack, du är viktig!**



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

Dans för Hälsa i Örebro

[www.orebro.se/dansforhalsa](http://www.orebro.se/dansforhalsa)



ÖREBRO