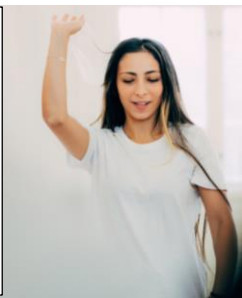




"Jag har blivit mycket mer självsäker tack vare dansen. Den får mig att bli stark på insidan."



Till personal inom elevhälsan på skolor i Örebro kommun

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

Dans för Hälsa är en riktad intervention där 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.

Vårterminen startar vecka 5 med uppehåll för sport- och påsklov. Vi avslutar vecka 20, men med möjlighet att förlänga terminen under våra öppna prova-på-tillfällen som är vecka 21-22 inför höstens dans.

Dansdagar på Västra Mark: måndagar och torsdagar

Tid: Kl. 16.00–17.15

Plats: Studiefremjandets lokal, Karlsgatan 32A

Dansdagar på Engelbrekt: tisdagar och torsdagar

Tid: Kl. 17.00–18.15

Plats: Engelbrektskolan, Wadköpingsvägen 15-19

Dansen är kravlös, deltagarna kan komma i sköna kläder. Vi dansar barfota.

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.**

Inför start meddelas vilka som fått plats i vilken grupp och eventuellt besked om plats i kö. Se informationsblad att dela ut och mer information på www.orebro.se/dansforhalsa-skola eller kontakta samordnare frida.ekholm@orebro.se. Läs gärna mer om metoden Dans för Hälsa på www.dansforhalsa.se



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

Dans för Hälsa i Örebro

www.orebro.se/dansforhalsa



ÖREBRO