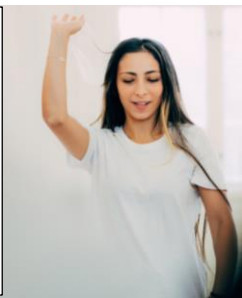




*"Jag har blivit mycket mer självsäker tack vare dansen. Den får mig att bli stark på insidan."*



## 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.

Syftet med dansen är att öka den psykiska hälsan och förebygga stressrelaterade besvär. 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.

Varje termin finns det möjlighet att medverka vid två danstillfällen per vecka i någon av våra två grupper. Det kostar ingenting och dansen håller till på öster och på väster i Örebro;

På Västra Mark i Studieförmedlingens lokaler, Karlsgatan 32A, på måndagar och torsdagar kl. 16.00–17.15

På Engelbrektskolan, Wadköpingsvägen 17, på tisdagar och torsdagar kl 17-18.15

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

### Anmälan

Anmälan sker via skolskötarska eller kurator inom skolan som även bekräftar anmälan. Se mer på [orebro.se/dansforhalsa](http://orebro.se/dansforhalsa).

### Du som vårdnadshavare är välkommen på föräldramöte

Du som vårdnadshavare kan bli viktig för att motivera och peppa vid uppstarten och sedan för att ditt barn ska hålla i och dansa regelbundet under hela terminen. Därför vill vi bjuda in till ett föräldramöte den 22 januari i danssalen på Västra Mark. Först dansar vi så att du får testa metoden och sedan ger vi information om Dans för Hälsa och möjlighet för dig att ställa frågor till oss. Även syskon är välkomna!

Tid: den 22 januari kl 16.30-17.30.

Meddela samordnare Frida på [frida.ekholm@orebro.se](mailto:frida.ekholm@orebro.se) om du vill och kan komma, eller om du har några frågor.



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

Dans för Hälsa i Örebro

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



ÖREBRO