



DANS FÖR HÄLSA

EN FORSKNINGSBASERAD INSATS - WWW.DANSFORHALSA.SE

Till personal inom elevhälsan i skolor i Bollnäs kommun

Dans för Hälsa Bollnäs

Nu är det dags att börja fundera över rekrytering av tjejer till höstens Dans för Hälsa – verksamheten.

För er som inte känner till Dans för Hälsa så är det en riktad intervention där målgruppen i Bollnäs kommer att vara tonårsflickor från årskurs 6 i grundskolan och upp till år 9 med stressrelaterad problematik så som oro, magont, huvudvärk och nedstämdhet. 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 18 den 2 maj. Fortsättning till och med vecka 20 kommer att erbjudas på tisdagar men dessa sista veckor öppnas gruppen även för nya som vill prova på inför hösten.

Dansdagar i Bollnäs: tisdagar och torsdagar

Tid: Kl. 16.15–17.30

Plats: Bollnäs Sporthall G-hallen, Hedgatan 10.

Dansen är kravlös, tjejerna kan komma i sköna kläder, de får även en egen T-shirt att dansa i. **Du som rekryterare är den som genomför anmälan.**

Anmälan senast 26 januari på anmälningslänken på <https://bollnas.se/forskola-och-skola/elevhalsa/dans-for-halsa/dans-for-halsa--for-personal>

Efter detta meddelas vilka som fått plats och eventuellt besked om plats i kö.

Det finns **informationsblad** som du kan ge till tjejerna och deras vårdnadshavare samt övrig skolpersonal med praktisk information kring dansen på <https://bollnas.se/forskola-och-skola/elevhalsa/dans-for-halsa> Vid frågor, vänligen kontakta Annika Lans, samordnare Dans för Hälsa Bollnäs, på annika.lans@bollnas.se.